Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

A Guidebook to Intuitive Wellness

HEAL FROM WITHIN

KATIE BEECHER, MS, LPC

Internationally Recognized Medical Intuitive

HEAL FROM WITHIN

A Guidebook to Intuitive Wellness

KATIE BEECHER, MS, LPC

ST. MARTIN'S
ESSENTIALS
NEW YORK

PAINTING ONE

A. Yellow at the top of a painting is always a sign of energy, guidance, and loved ones who have passed keeping a watchful eye.
B. Red arms are reaching up excitedly to the heavens asking for guidance.
C, F, J, L. Orange is about the courage, adventurousness, and independence it takes to risk trusting Spirit.
D. Magenta around the head is about trusting thoughts that encourage authenticity and individuality.
E. Red dotted lines around the head are about excitement and some anxiety, but the spaces leave room for other thoughts, like those symbolized by the magenta.
G. This person has shown great ability to grow and create a new life (green) by being vulnerable and sharing emotions.
H. Authenticity and releasing the pressures of caring about what other people think help this person take deep breaths and relax.
I. Growth indicated by trusting gut instincts.
K. This person is jumping with joy and excitement. Legs are about moving forward and this person has been taking huge leaps forward in life.
M. Being their true self has helped this person take steps forward.
N. Through grounding and being present, they will be spiritual teachers and have inner joy as well as be more authentic.
O. Grounding also helps them connect to Spirit and intuition.

PAINTING TWO

A. Cloud of gray, magenta, and purple indicates that this person is viewing the world with sadness, individuality and creativity, and intuition.
B. Yellow head, antenna, and upper body indicates intuition, generosity, a spiritual teacher, and inner joy. The antennae indicate a search for creativity, authenticity, and intuition.
C. Large third eye.
D. Red dots indicate some anxiety.
E. Magenta in the 5th chakra reflects the need to express themselves authentically.
F. Arms raised in surrender to a new start. Orange for courage and adventurousness.
G, H. Blue means empathetic and sensitive. In this case, sensing other people's energy.
I. Purple in the gut indicates a need to trust the gut instincts.
J. Red dots in the 1st and 2nd chakras indicate early trauma.
K. The release of courage by addressing the trauma.
L. The release of the trauma.
M. Legs are about moving forward in life. Orange is acknowledging the courage needed to do so.
N. Magenta in the legs means that authenticity is needed in order to move forward.
O. Green is about growth and new life. Grounding will help facilitate that.

Okumaya Başla

İçindekiler

yazar hakkında

Telif hakkı sayfası

Bu St. Martin's Press e-kitabını
satın aldığınız için teşekkür ederiz.

Özel teklifler, bonus içerikler ve yeni çıkanlar ve diğer harika kitaplar hakkında bilgi almak için, bültenlerimize kaydolun.

Sign Up

Veya bizi şu adresten çevrimiçi ziyaret edin:

us.macmillan.com/newslettersignup

Yazarla ilgili e-posta güncellemeleri için tıklayınBurada.

Yazar ve yayıncı bu e-kitabı size yalnızca kişisel kullanımınız için sağlamıştır. Bu e-kitabı hiçbir şekilde kamuya açık hale getiremezsiniz. **Telif hakkı ihlali yasalara aykırıdır. Okuduğunuz bu e-kitabın kopyasının yazarın telif hakkını ihlal ettiğini düşünüyorsanız lütfen yayıncıyı şu adresten bilgilendirin: us.macmillanusa.com/piracy.**

İlham kaynağım ve sarsılmaz destekçilerim olan eşim Brad'e ve kızlarım Lauren ve Larissa'ya.

Hayatımı onlarla paylaşabildiğim için minnettarım.

giriiş

> Gurur yüzünden sürekli kendimizi kandırıyoruz. Ancak ortalama vicdanın yüzeyinin derinliklerinde, sakin, ince bir ses bize bir şeylerin uyumsuz olduğunu söylüyor.
>
> - Carl Jung

*Sezgi, öz sevgi ve kabulle bağlantı kurarak her şeyden iyileşebiliriz.*Bu, on altı yaşımdayken sezgisel rehberlerimden bulimiadan iyileşirken öğrendiklerimin bir sonucu olarak bu kitabı yazacağımı söylediklerinde aldığım mesajdır. Bunu hiç unutmadım.

Yaşadığım ve tanık olduğum en ciddi, acı verici, kronik ve iyileşmesi zor “hastalıklardan” bazıları, inanılmaz derecede zorlu yaşam koşullarından kaynaklandı. Aynı zamanda, yaşadığım ve danışanlarımın deneyimlerini izlediğim en derin iyileşme ve büyümenin bir kısmı, benzer şekilde zor ve acı veren deneyimlerin bir yan ürünü olarak geldi. Hastalıkla mücadele ettiğimizde, yalnızca fiziksel kök sorunları değil, aynı zamanda geçmişimizde ve günümüzde fiziksel, duygusal ve/veya ruhsal olarak "hasta" olmamıza katkıda bulunabilecek her şeyi tanımlamak ve ele almak çok önemlidir. Ayrıca iyileşmeye katkıda bulunabilecek her şeyi tanımlamalıyız. Travma, ilişkilerimiz ve kariyerimiz, bedenlerimize ve bedenlerimize koyduklarımız, aile etkileri, Ruh ve/veya Tanrı ile ilişkimiz, yaratıcılık, empatik ve sezgisel yeteneklerimiz ve özgün olma ve duyulma yeteneğimiz, bunların hepsi bizi etkileyebilir. bizim sağlığımız.

Bu benim işim ve*İçten İyileşme*hepsi ilgili.

Az önce söylediklerimin doğru olduğunu biliyorum çünkü tüm kişisel iyileşmem ve gelişimim, tüm kendimi keşfetmem, hatta tıbbi sezgisel olarak çalışmalarım, ulaşmamı engelleyen sorunları dürüstçe tanımlamamın ve ele almamın sonucuydu. tam potansiyelim. Bunun doğru olduğunu da biliyorum çünkü binlerce insanın aynısını yapmasına yardım etmenin mutluluğunu yaşadım.

Kolaymış gibi davranmayacağım. Bu şekilde iyileşmek zor olabilir ve çok fazla iş gerektirir. Aynı zamanda kendiniz için yaptığınız en ödüllendirici şey olacaktır. Yaptığım en zor şey bulimiadan kurtulmaktı çünkü kendimi sevmeyi öğrenmek zorundaydım. Geçtiğimiz otuz yıllık iyileşme sürecinde yeme bozukluğum benim en büyük hediyem oldu çünkü hayatımı kalıcı olarak daha iyiye doğru değiştirdi.

İyileşmek için görülme ve duyulma, kusurlu olma ve muhtemelen hiçbir zaman sevgiye layık hissetmeme korkularımı kabul etmeyi ve bunlarla baş etmeyi öğrenmem gerekiyordu. Her zaman kontrolü elimde tutamayacağım ve olamamam gerektiği ve daha güçlü, daha yüksek bir gücün arkamda olduğu gerçeğini kabul etmek zorunda kaldım. Başkalarına ve kendime güvenme riskini göze almam ve yardım istemeyi öğrenmem gerekiyordu.

Ayrıca, uzun zamandır birlikte yaşadığım acının çoğunun, beni sevmesi gereken ama bana ihtiyacım olanı veremeyen, işlevsiz ailem tarafından yaratıldığı gerçeğiyle de yüzleşmek zorunda kaldım. Büyümek, iyileşmek ve nihayetinde yaşam yolumu ve sesimi bulmak için, sahip olduğumun farkına bile varmadığım cesareti ve gücü çağırmam gerekiyordu. Maalesef benim hikayem benzersiz olmaktan çok uzak ve neredeyse her gün benzer hikayeler duyuyorum. Eğer çalışmaya istekliyseniz, acınızı gerçekten arkanızda bırakabilir ve her zaman istediğiniz hayatı kucaklayabilirsiniz.

*İçten İyileşme*kişisel manevi rehberlerden gelen bilgileri tıbbi sezginin bilgeliği, klinik danışmanlık deneyimi ve Jung psikolojisinden özel şifa araçlarıyla birleştiren ilk kitaptır. Bunu hem şimdi hem de gelecek yıllar boyunca bir çalışma kılavuzu olarak kullanabileceksiniz. Araçlar ve kavramlar*İçten İyileşme* tıp doktoru olarak müşterilerime anlattıklarımın aynısı

Son otuz yıldır sezgisel ve danışman olarak çalışıyorum ve bunları size öğretmekten heyecan duyuyorum.

CDC web sitesine göre on Amerikalıdan altısında ve on Amerikalıdan dördünde birden fazla kronik rahatsızlık bulunan bir veya daha fazla kronik rahatsızlıkla yaşayan milyonlarca insandan biri olabilirsiniz. 2030 yılına gelindiğinde her beş kişiden ikisinin üç veya daha fazla kronik sağlık sorunuyla yaşayacağı öngörülüyor.

Acı çekmeye devam etmenize gerek yok. Rahatlamanıza ve sağlığınıza kavuşmanıza giden yol elinizin altında. Kendinize yardımcı olacak yeteneğe ve bilgiye zaten sahipsiniz; bu kitap size onu nasıl açacağınızı öğretecek.

Cevap muhtemelen geleneksel tıpta ya da şu anda hasta ve acı çeken nüfusumuzla ilgilenme yöntemlerimizde bulunamayacak. Commonwealth Fund'ın bir raporu, ABD'nin sağlık harcamalarında dünya lideri olmasına rağmen, sakinlerinin benzer zengin ve gelişmiş ülkelerdekilere göre daha fazla hasta olduğunu ve önlenebilir hastalıklardan ölme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koydu. Benimle iletişime geçen insanların çoğu vazgeçmenin eşiğinde. Çok sayıda geleneksel ve alternatif uygulayıcıyla çalıştılar, çoğunlukla binlerce dolar harcadılar, ilerleme kaydetmediler, yanıt alamadılar ve çoğu zaman kendilerini daha da kötü hissettiler.

Sağlık krizinizin cevabı kendi sezginiz ile iletişim kurarak başlar: hepimizin içinde sonsuz sevgi, rehberlik, koruma ve güvenlik sağlayan bir güç. Sezgilerimizle güçlü bir bağ kurduğumuzda her şeyden iyileşebiliriz. Hastalık ve mutsuzluğun temel nedenlerini keşfetmeye ve çözmeye yardımcı olmak için sezgilerimizi kullanarak ve özel ihtiyaçlarımıza, yaşam tarzımıza, genetiğimize ve benzersiz bedenlerimize uyan kişiselleştirilmiş stratejiler ve çareler kullanarak, gerçek, kalıcı sağlığa ulaşabilir ve özgün hayatlar yaşayabiliriz. hepimiz başarmak için çabalıyoruz.

Nasıl bu kadar emin olabiliyorum? Bunu biliyorum çünkü insanların hayatlarının fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak dönüşümünü bizzat izledim. Yatalak olmaktan günde dört mil yürümeye, intihara meyilli bir depresyona girmekten keyif ve üretkenlik dolu bir yaşam sürmeye, organ naklinin gerekli olduğu söylendikten sonra danışanların değiştiğini gördüm.

görünüşte imkansız bir organ gençleştirmesi ve istismarcı ilişkilerde tutsak olmaktan bağımsız ve inanılmaz bir özgüvenle yaşamaya kadar gerekliydi. Birazdan öğreneceğiniz tekniklerin aynısını kullandılar*İçten İyileşme*.

BÖLÜM I

1

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

> Kendi karanlığınızı bilmek, diğer insanların karanlıklarıyla baş etmenin en iyi yöntemidir.
>
> - Carl Jung

Bu kitap, yalnızca belirli bir konu için değil, tekrar tekrar başvurmak isteyeceğiniz kapsamlı bir sağlık ve sağlıklı yaşam planıdır. Araçlar zamansızdır ve her yaştan bireyin yaşamları boyunca ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ayarlanacak şekilde tasarlanmıştır.

Müşterilerim, yapacak başka işleri olduğunun farkına varmadan, takviyeler, beslenme, testler veya diğer fiziksel rahatlama türleri hakkında tavsiye almak için sıklıkla bana geliyorlar. Bu çalışma bazen onların iyileşmesini engelleyen korkunç korku, utanç ve kendinden nefret etme duygularını araştırıyor. Sezgilerimizin kontrolü ele almasına ve iyileşmemizi yönlendirmesine izin vermezsek kalıcı değişim mümkün olmaz. İyi haber şu ki, cevaplar zaten her birimizin içinde, bulunmayı bekliyor.

Bu kitap, sorunlarınızın duygusal, ruhsal ve fiziksel temel nedenlerini tanımlamanıza yardımcı olmakla başlayarak bu yanıtları bulmanıza yardımcı olacaktır. Bu sorunlar birey olarak size özeldir; bu nedenle herkese uyan tek çözüm protokolleri ve testler çoğu zaman başarılı olmaz. ben sana öğreteceğim*Benim*Sezginin tanımı ve hayatınızın her alanını geliştirmek için kullanabileceğiniz onunla bağlantı kurmaya yönelik özel tekniklerim. Ayrıntılı anketler, kontrol listeleri ve tabii ki sezgilerinizi kullanarak yaşam tarzınıza, bireysel ihtiyaçlarınıza ve beslenme tercihlerinize uyacak tedavi ve sağlıklı yaşam planları oluşturma konusunda size rehberlik edeceğim.

şimdi ve gelecekte size yardımcı olacağım. Aynı zamanda tıpkı muayenehanemde yaptığım gibi, sağlık yolculuğunuzda size yardımcı olacak diğer uygun sağlıklı yaşam ve tıp uzmanlarını seçmenize de yardımcı olacağım. Uzmanlardan oluşan bir ekiple çalışmak mümkün olduğunca çok sayıda temelin kapsanmasını sağlar. Deneyimlerini ve çeşitli test araçlarını kullanarak rehberlerimin bulgularını doğrulayabilecek diğer uygulayıcılarla düzenli olarak çalışıyorum ve onlara tavsiyelerde bulunuyorum.

Bu kitap tıbbi tavsiyenin yerine geçmez ve ben doktor değilim. Ben lisanslı bir profesyonel danışmanım, dolayısıyla ruh sağlığı sorunları hakkında tavsiyelerde bulunabilirim, ancak bu kitap bireyselleştirilmiş terapinin yerini almaz. Bu kitaptaki bilgiler sezgisel rehberlerimden, otuz yılı aşkın profesyonel sezgisel danışmanlık deneyimimden, yaşam deneyimimden, Jung psikolojisinden tekniklerden ve diğer sağlık profesyonellerinin tavsiyelerinden gelmektedir. İster bu kitapta ister uygulamalarımda verdiğim bilgilerin bilimsel açıdan sağlam ve sorumlu olması benim için çok önemli. Burada her öneriye araştırma alıntısı yapacak yerim yok ama mümkün olduğunca bunları sunacağım ve sizi kendi araştırmanızı yapmaya teşvik ediyorum.

Bu kitap takip edilmek üzere tasarlanmış bir programdır*adım adım,* bölüm bölüm. Geleneksel sağlık ve iyileşme modelleri, genellikle duygusal veya fiziksel olan bir ana soruna veya semptoma odaklanarak, semptomu tedavi ederek, ardından problemin yeniden ortaya çıkmasını bekleyerek veya bir sonraki problem veya semptoma ilerleyerek başlar. Bu yöntem kişiyi bütünüyle tedavi etmez ve uzun vadede işe yaramaz.

FARKLI ŞEYLER YAPACAĞIZ!

Size sezgilerinizle bağlantı kurmayı öğreteceğim, böylece ne üzerinde çalışmak istediğinizi ve güçlü yanlarınızı belirlemek için sezgilerinizi kullanmaya başlayabilirsiniz. Ayrıca şifa ve sağlıklı yaşamla ilgili kararlar vermenize yardımcı olmak için de kullanacaksınız.

Daha sonra sorunlarınızı (duygusal, fiziksel ve ruhsal) tanımlayacaksınız. — Kök nedenlerin yanı sıra vücudunuzdaki ana enerji merkezlerini kullanarak tam bir resim elde edersiniz.

İlk olarak ele almak istediğiniz şeye öncelik verecek ve spesifik semptomlarınıza, yaşam tarzınıza ve inançlarınıza en uygun iyileşme stratejilerini seçmek için sezginizi ve sağlanan ayrıntılı bilgileri kullanacaksınız.

Kitabın araştırma ve şifa bölümleri (8'den 14'e kadar), duygusal ve ruhsal özelliklerin yanı sıra, her biri bedenin karşılık gelen bölümlerine sahip olan, bedenin yedi ana enerji merkezi olan çakralar tarafından düzenlenmiştir. Her bölümde, her bir çakrayla ilgili genel konuların yanı sıra belirli özel durumlar ve hastalıklar hakkında da tavsiyeler sunuyorum. Kitabın ikinci kısmı, başvurabileceğiniz belirli koşulların bir listesini ve her birine özel öneriler içerir.

Bu sürecin her türlü soru ve konu için işlediğini bildiğim için okumalarımı da bu kitapta yaptığım gibi düzenledim.

Bölüm 1 size bu kitabı şimdi ve gelecek yıllarda nasıl kullanacağınıza dair bir yol haritası veriyor.

İkinci bölüm size temel ilkelerimin ve inançlarımın bir özetini sunuyor. Bunlar otuz yıldan fazla süren pratiğim boyunca öğrendiğim ve sezgisel rehberlerimden öğrendiğim şeyler.

3. Bölüm bana en sık sorulan iki konuya değiniyor: şifa yolculuğumun başlangıcı ve tıbbi sezgisel yeteneklerimi ve yaşam amacımı nasıl keşfettiğim. Hayatım boyunca manevi yeteneklerimden korkmak yerine onları kucaklamayı öğrendim ve şimdi hayatımı başkalarına şifa vererek ve öğreterek geçiriyorum.

Dördüncü bölüm bireysel tıbbi ve ruhsal sezgisel okumalarımı nasıl yürüttüğümün bir tanımını içeriyor ve sizin de benzer bir yöntemi kendi şifanız için nasıl kullanabileceğinizi açıklıyor.

5. Bölüm size sezgilerinizle ve bedeninizle bağlantı kurma tekniklerini öğretecek. Bu en önemli bölümlerden biri

kitap. Sezgiyle bağlantı tam anlamıyla hayatımı kurtardı. Sorunlarınızı ve bunların temel nedenlerini tanımlamanıza yardımcı olmak ve iyileşmeyi ve kalıcı sağlığı kolaylaştırmak için kitap boyunca sezgilerinizi kullanacaksınız.

6. Bölüm, bedeninizin ve sezgilerinizin sizinle iletişim kurmak ve dikkatinizi çekmek için semptomları semboller olarak nasıl kullandığıyla ilgilidir.

7. Bölümde bireysel sorunlarınızı ve güçlü yönlerinizi belirleyeceksiniz. Bu bölüm, bedenin yedi ana enerjik şifa merkezinin veya çakralarının tanımlarını ve bireysel sorunlarınızın yanı sıra bazı olası fiziksel, duygusal ve ruhsal temel nedenleri tanımlamak için bunları nasıl kullanacağınıza ilişkin araçları içerir.*çakra*Yaklaşık üç bin yıl önce Hindistan'da ortaya çıkan, "enerji ve ışık çarkları" anlamına gelen Sanskritçe bir terimdir. Bu çakralardaki enerjimiz engellendiğinde ya da bozulduğunda (buna daha sonra değineceğiz), fiziksel, duygusal ve ruhsal belirtiler geliştiririz. Bu bölümdeki öz değerlendirme alıştırmalarını ilk okuduğunuzda ve 14. bölümü tamamladıktan sonra bir kez daha tamamlamanızı şiddetle tavsiye ederim, böylece gelişiminizin ve ilerlemenizin bir kaydına sahip olursunuz.

8. Bölüm 7. çakra hakkındadır. Çoğu çakra haritası, omurganın tabanındaki kök çakra olan 1 numaradan başlar ve başın üstündeki taç çakra olan 7 numarayla biter. Ben 7 numaradan başlayarak çakraları tam tersi şekilde kullanıyorum. 7. Çakra genel bir bakıştır, kişiye bütünüyle bakmanın bir yoludur. Okumalarıma buradan başlıyorum ki rehberlerim bana spesifik ayrıntılarla başlamak yerine, kişinin neyle karşı karşıya olabileceğine ve bunların temel nedenlerine dair genel bir özet sunabilsin.

Çakralarla ilgili 8. bölümde ve geri kalan bölümlerde, o çakradaki her konu için geçerli olan genel "Harekete Geçirici Mesaj" maddelerini vermenin yanı sıra, belirli hastalıkları ve durumları tartışıyorum. Amacım diğer kaynaklarda bulabileceğinizden farklı bilgiler sunmaktı. Bazı konular ve hastalıklar diğerlerinden daha kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır, ancak odak noktası her zaman temel nedenler ve iyileşme hakkında bilgi vermek olacaktır.

8'den 14'e kadar olan bölümler, çakralar tarafından organize edilen vücudun her bölümünü, fiziksel, duygusal ve ruhsal özellikleriyle, bazı ilgili hastalıkların ve sorunların bir listesi ve olası temel nedenleri ile birlikte ayrıntılı olarak açıklamaktadır. Bu bölümlerin her biri ayrıca bu sorunları çözmek ve sağlığı desteklemek için kullanabileceğiniz öneri ve araçları da içerir. 8-14. bölümlerin sonunda, "Yazılı Diyalog" tekniğini kullanarak kendi kendinize düşünebileceğiniz ve sezgilerinize sorabileceğiniz soruların bir listesi bulunmaktadır (bkz. Bölüm 5). Bu kitap, sezgisel beslenme, travmadan iyileşme, ruhsal gelişim, beden imajı ve kişiselleştirilmiş beslenme planları hakkında özel tavsiyeler ve araçlar içermektedir. Ayrıca, geleneksel tıbbi protokolleri tamamlamak için kullanılabilecek belirli kronik veya ciddi hastalıkları iyileştiren uygulamalar hakkında da özel bilgiler veriyorum. Empatik ve psişik yeteneklerinizi geliştirmek ve anlamak için genel sağlık ve sağlıklı yaşam hakkında bilgi veriyorum. Kitap boyunca müşteri deneyimlerinden ilham verici vaka çalışmaları bulunmaktadır.

Bölüm 2, koşullar sözlüğü olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır. İyileşmeye yönelik adımların yanı sıra alfabetik sıraya göre düzenlenmiş belirli fiziksel, duygusal ve ruhsal koşulların bir dizinini içerir. Sözlük, genel sağlık ve zindelik için programı takip etmenin yerine geçmek için değil, iyileşme için ek bilgi sağlamak üzere tasarlanmıştır. Ek, sağlık ve sağlıklı yaşamla ilgili en sevdiğim web sitelerinin, ürünlerinin, uygulayıcılarının, tekniklerinin ve araçlarının bir listesidir. Umarım onları benim kadar faydalı bulursunuz. Notlar kısmında yazdığım çalışmalara ve diğer bilgilere yönelik bağlantılar yer almaktadır.

Bu kitaptaki araçlar ve öneriler tekrar tekrar kullanılabilir ve şimdi veya gelecekte herhangi bir hastalık veya soruna uygulanabilir. Daha önce de önerdiğim gibi, bu yolculuğa başlarken bir kez ve 14. bölümü tamamladıktan sonra kendinizi bir kez değerlendirmelisiniz. Sonsöz size kitabı gelecekte, yeni konular veya sorular ortaya çıktığında veya sadece istediğiniz zaman nasıl kullanacağınıza dair öneriler verecektir. nasıl olduğunuzu görmek için kendinizi kontrol edin.

2

İnandığım

Kabul etmediğimiz sürece hiçbir şeyi değiştiremeyiz.

- Carl Jung

- **Sezgi, kendini sevme ve kendini kabul etme ile bağlantı kurarak her şeyden iyileşebiliriz.**

Bunu ilk kez bulimiadan kurtulduğum sırada öğrendim ve buna otuz yıl sonra bugün daha da çok inanıyorum. Kendimizi sevmeyle doğduk ve yol boyunca bir yerlerde bunu hak etmediğimiz öğretildi; çoğu zaman kendilerini sevmeyi hak etmedikleri öğretilen insanlar tarafından. Hastalık ve travmanın bir kısmı sıklıkla iç sesimizi dinlemeye ve kendimizi sevip kabul etmeye yönelik sezgilerimizden gelen bir uyandırma çağrısını içerir. İyileşmek için sağlıklı sınırlar belirleyerek, fikirlerimizi ifade ederek ve kendimize saygılı davranarak kendimize öncelik vermemiz gerekebilir. İyileşme çalışmasının bu duygusal ve ruhsal kısmı korkutucu olabilir ve fiziksel tedavi ve iyileşmeden daha zor olabilir; bu nedenle insanlar genellikle bu önemli temel nedenleri ele almaktan kaçınırlar.

- **Aşırı kaygı ve hastalık, travma ve mutsuzluk hakkındaki düşünceler iyileşmeyi daha da zorlaştırabilir.**

Düşüncelerimiz gerçekliğimiz olabilir. Lisansüstü okulda özel eğitim öğretmenliği sertifikamı alırken, öğretmenlerin öğrencilerinin standartlarını yükselttiklerinde ve onlara daha fazlasını yapabilecek kapasitede olduklarını gösterdiklerini gösteren çalışmaları öğrendim.

Zorlu bir çalışma sonucunda çocukların başarısı muhtemelen artacaktır. Kendimize bir şeyi yapamayacağımızı söylersek aslında onu garanti etmiş oluruz. Tutum, başarı ve başarısızlık arasındaki farkı yaratabilir.

Bu doğrudan "hasta" olma ve kendimize etiket koyma kavramıyla ilgilidir. Elbette teşhisler önemlidir, böylece uygulayıcılar neyin yanlış olduğunu ve nasıl tedavi edileceğini belirleyebilirler. Ancak biz tanılarımız değiliz ve kesinlikle bir hastalık ya da rahatsızlıkla tanımlanmıyoruz. Teşhisin kişiliğinin veya kimliğinin bir parçası haline gelmesi durumunda insanların sıklıkla olumsuz etkilendiğini keşfettim. Lyme hastalığına yakalandığımda mecbur kalmadıkça "Lyme" kelimesini kullanmamaya, herhangi bir belirti veya etiketin önünde "benim" kelimesini kullanmamaya çok dikkat ettim. "Baş ağrım", "kaygılarım" ve hatta "sorunum" dememeyi öğrendim. Sorunlar var ve onları kabul ediyorum, ancak onlarla özdeşleşmeyeceğim veya onların benim bir parçam olmasına izin vermeyeceğim. Pozitiflik önemlidir.

- **Manevi temel nedenleri de ele almadığımız sürece duygusal ve fiziksel sorunlardan tamamen iyileşemeyiz.**

Bu yüzden okumalarım kişinin bütünü üzerinden ve onun hakkında yapılıyor. Müşterilerimin çoğu, fiziksel veya duygusal sorunlarının daha derine inmediğine inanarak iyileşme sürecine başlıyor ve hayatlarındaki ruhsal sorunları tanımlayıp üzerinde çalışmaya başladığımızda kaydettiğimiz ilerlemeye hayret ediyorlar. Baş ağrılarını, eklem ağrılarını, deri döküntülerini veya otoimmün bir hastalığın ortaya çıkmasını, eşlerinin sadakatsizliği, sevilen birinin ölümü, istismarcı bir ilişki içinde olmak veya özel ihtiyaçları olan bir çocuğa bakmakla ilişkilendirmiyorlar. Bu yüzden her zaman bir kişinin belirtileri başladığında hayatında neler olduğunu veya bir kaza olup olmadığını sorarım. Çok fazla tesadüf bulamadım.

Bu manevi nedenler belirlendiğinde ve danışan bunlara çözüm bulmak için adımlar atmaya başladığında iyileşme çok daha hızlı gerçekleşir.

hızlı oran. Eğer danışan korkunun hakimiyetine girmesine izin verirse ve bu sorunları ele almayı bırakırsa belirtiler sıklıkla geri döner veya kötüleşir.

- **Tanı ve tedavi kişiye özel olmalıdır.**

Genetik yapı, cinsiyet, yaş, diğer koşullar, alabileceğimiz ilaçlar ve takviyeler, inanç sistemleri, detoks ve iyileşme yeteneği ve çok daha fazlası açısından her birimiz farklıyız. Buna ek olarak, bir hastalık sıklıkla birçok farklı şekil veya ciddiyete bürünür ve çok çeşitli semptomlar gösterir.

Ben hiçbir zaman herkese uyan tek tip protokollerden yardım almadım ve bunların yardım ettiği çok fazla müşteri de bulamadım. Bunları tavsiye etmiyorum ve kullanmıyorum.

- **Duygularımızı ve sezgilerimizi, özellikle de travmayı bastırırsak, bunlar daha sonra fiziksel ve duygusal belirtiler olarak ifade edilecektir. Semptomlar sezgilerimizin dikkatimizi çekme yoludur.**

İçinde *Vücut Skoru Korur* Hollandalı psikiyatrist Bessel van der Kolk, travma ve bunun sağlığın fiziksel, duygusal ve ruhsal yönleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırmasını yazıyor; buna travmadan sağ kurtulanların olaydan çok sonra ifade ettiği fiziksel semptomlar ve meydana gelen dönüşümsel iyileşme de dahil. Hayatta kalanlar, kendilerine ne olduğunu hissetme izni vermeye, başkalarına anlatmaya ve bunu işlemeye başladıklarında. Konuşma terapisinin çoğu zaman yeterli olmadığına ve gerçek ve kalıcı iyileşmenin gerçekleşmesi için fiziksel ve sembolik salıverme yöntemlerinin ortaya çıkması gerektiğine inanıyor.

Bana fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlarıyla gelen neredeyse tüm danışanlarımın, farkında olmadıkları veya kendilerine tam olarak ifade etmelerine izin vermedikleri temel duygusal veya ruhsal sorunları var. Birlikte çalıştığım insanların çoğu, travmayı iyileştirmek için çok çaba sarf etmiş ancak hala korku, öz sevgi eksikliği, utanç veya hakkında nasıl konuşacaklarını bile bilmedikleri diğer duyguları taşıyan, travmadan kurtulan kişilerdir. Nihai görevleri korkunç olay(lar)ı geçip gitmek ve

geçmişte, eskiden nasılmış gibi algılarla yaşamak yerine, anı yaşayın.

Bedenlerimizin duygularımızı, özellikle de bastırdığımız duygularımızı ifade ettiğini doğrulayabilirim. Bu bana birçok kez oldu, bazen ciddi hastalıklara neden oldu. Bu, duygularımı ve sezgilerimi görmezden gelmenin, çok tuhaf bir kaynaktan gelen gizemli, yoğun acıyla dolu bir yıla yol açtığı zamanlardan birinin hikayesi.

Lisanslı bir danışman ve tıbbi sezgiye sahip olmanın yanı sıra, aynı zamanda bir suluboya sanatçısıyım. Yaklaşık 2002'den 2007'ye kadar neredeyse her gün resim yapıyordum. Çalışmalarım çeşitli galerilerde ve prestijli ulusal ve uluslararası sergilerde yer aldı. Hatta New York'un saygın bir galerisinde kendi sergimi bile açmıştım; bir hayalim gerçek olmuştu.

Stresli zamanlarda yaratıcı düşüncelere sahip olmayı denediyseniz bunun neredeyse imkansız olabileceğini biliyorsunuzdur. 2007 yılında ailem büyük bir stresle uğraşırken resim yapmayı bıraktım. Kaygının beni ele geçirmesine ve yaratıcılığımı ezmesine izin verdim. Sezgilerime olan tüm inancımı ve bağlantımı kaybettim; Ben tam bir karmaşaydım.

Kısa süre sonra karın ağrısı ve kramplar başladı. Yoğunluk ve sıklık yavaş yavaş başladı ve ağrı günlerce süren ve hiçbir uyarı vermeden gelene kadar arttı. Zayıflatıcıydı.

Kaç tane MR, CT taraması ve muayene geçirdiğimin izini kaybettim. Her şey "normal" görünüyordu ve doktorlar şaşkına dönmüştü. Apandisimin alınmasından, keşif amaçlı ameliyattan ve karsinoid adı verilen nadir bir tür kanserli tümörün keşfedilmesinden sonra bile ağrı devam etti. Neredeyse sürekli ağrılarla geçen bir yılın ardından jinekoloğum rahimimde bir anormallik olduğunu hissetti ve bu nedenle histerektomi planladık.

Ne doktor ne de ben bulduğu şeye hazırlıklı değildik. Sol fallop tüpüm ve yumurtalığım rahmimin etrafını sarmış, ona yapışmıştı. Rahim yaratıcılığın merkezidir. Hayatın geldiği yer orası. Yaratıcılığımı ve maneviyatımı duygusal olarak kestiğimde bedenim de fiziksel olarak kesiyor. Rehberlerimle ve sezgilerimle iletişimi asla kesmemem acı verici bir uyarıydı.

bir daha asla korkunun, umutsuzluğun ve mağduriyet duygusunun hakimiyetine girmesine izin vermemek.

Bu deneyim, neye inanmaya başladığımı çok güzel bir şekilde gösteriyor. Ailemin ve benim yaşadığımız stresle ilgili zor ve acı verici duygularla yüzleşmek yerine, duyguları bastırdım, başa çıkacak kadar güçlü olmadığıma ve güçsüz olduğuma inanmayı seçtim. Sezgilerimi ve Tanrı'ya/Ruh'a olan inancımı bloke ettim, bunun yerine olayları ve sonuçları kontrol etmeye karar verdim, beklentilerime uymazlarsa felaketin ortaya çıkacağını düşündüm. Daha önce etkili olan tüm problem çözme ve stres giderme araçlarını bir kenara ittim, kaygı ve depresyonun kontrolü ele almasına izin verdim, bu da semptomlarımın daha da yoğunlaşmasına neden oldu. Kendime olan inancımı kaybettim.

Bu tepkiler stres ve travmada çok yaygındır. Hiç kimse korkunun, çaresizliğin, üzüntünün veya incinmenin üzerinde durmak istemez ve bunları kafamızdan çıkarırsak ya var olmayacağını ya da yok olacağını düşünürüz. Gerçek şu ki, bu duyguların yarattığı enerji, biz bu duyguları yüzeye çıkarıp işlemediğimiz sürece kaybolmaz. Zorluklarla baş etmenin sağlıklı yollarını bulmadığımız sürece bu duygular bedenimize gider ve semptom olarak ifade edilir, ancak çoğu insan fiziksel semptomlarını duygusal veya ruhsal acıyla ilişkilendirmez.

Kontrolünüz dışında olan durumlarla karşı karşıya kaldığınızda kendinizi çaresiz hissedebilirsiniz, ancak bu durum daha fazla endişeye yol açtığı için kendinizi uyuşturmak için her şeyi yapabilirsiniz. En iyi yaklaşım, kendinize o acıyı hissetmenize izin vermek ve*düşünmek*mantıksal olarak ne yapabileceğiniz hakkında. Duygularınızı hissedin ama kendinizin onlar tarafından tüketilmesine izin vermeyin; bunun yerine problem çözmeye başlayın. Zor şeylerin "cezalandırıldığınız", kötü bir insan olduğunuz veya bunun sadece karma olduğu için gerçekleştiğini varsayarak durumları kişisel olarak almayın. Kendinize, durumdan nasıl ders çıkarabileceğinizi ve bir dahaki sefere farklı seçimler yapabileceğinizi veya sezgilerinizden gelen uyarı sinyallerini nasıl daha iyi dinleyebileceğinizi sorun.

Hikayem bana özeldir ancak bu bölümde tartıştığım evrensel ilkeleri göstermektedir. En önemlisi bir yol gösterir.

iyileşmeye doğru. Herkese uyan tek teşhis ve tedaviler başarısız olduğunda, bu, sezgilerimizi ve bedenlerimizi derinlemesine dinlemeye, onların bize söylediklerini yargılamadan veya öfkelenmeden kabul etmeye ve iyileşmeye yol açacak seçimler yapmaya başlamaya bir davettir.

2. BÖLÜM ÜZERİNDEKİ DÜŞÜNCELER

- Varsa stresle başa çıkma mekanizmalarınız nelerdir?
- Acı verici durumlarla başa çıkma konusunda olumlu rol modelleriniz var mıydı?
- Stres ve travmanın fiziksel ve duygusal semptomlara yol açtığı zamanları düşünebiliyor musunuz?
- Bir yakınınızı kaybetmek veya doğal bir felaket yaşamak gibi kontrol edemediğiniz bir durumda korku ve diğer zor duygularla başa çıkma stratejileri nelerdir?
- Hayatınızda bir durumu gündeminize göre kontrol etmeye çalıştığınız, ancak daha sonra, bıraktığınızda işlerin en iyi şekilde sonuçlandığını fark ettiğiniz zamanları hatırlıyor musunuz?

3

Yaşam Amacımı Bulmak

> İnsan geriye dönüp baktığında parlak öğretmenlere takdirle, ama insani duygularımıza dokunanlara şükranla bakıyor.
>
> - Carl Jung

İlahi müdahale olduğuna inandığım şeyin yardımıyla, korkumu salıvermeye ve gerçek benliğimin ortaya çıkmasına izin vermeye başladığım günü hala canlı bir şekilde hatırlıyorum. İlk kez sezgilerime gerçekten bağlı olduğumu hissettim ve ona güvenmeye karar verdim, ancak o zamanlar ne yaptığım hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Lise son sınıfta kış mevsimiydi ve bulimia ile mücadele ediyordum. Ayrıca yakın zamanda George Washington Üniversitesi'nden burs aldığımı öğrenmiştim. Ailemden ayrılıp Connecticut'taki işlevsiz ev hayatımdan altı saat uzakta yaşayabilme düşüncesi heyecan vericiydi ve bana gelecek için umut verdi. Çok uzun zamandır umutlu hissetmemiştim.

Bana bu cesareti tam olarak neyin verdiğinden emin değilim ama bir gün okuldan eve geldim ve mutfaktaki sarı döner duvar telefonunu elime aldım, ailemizin çocuk doktoru Dr. Merman'ın numarasını çevirirken ellerim titriyordu. Ona çok yemek yediğimi ve günde üç kez kustuğumu söylediğimde, başlangıçta iyi olacağımı düşündüğünü, endişelenecek bir durum olmadığını söyledi. 1983 yılında yeme bozuklukları hakkında pek bir şey bilinmiyordu. Hatta daha önce hiç kullanmadığım “bulimik” kelimesini bile kullandım. Hayatım boyunca bir telefon görüşmesi yapmaktan hiç bu kadar korkmamıştım ve bana arama cesareti ve motivasyonunu veren her ne ise, beni dinlediğinden emin olmak için mücadele etmemi de sağladığı için çok müteşekkirim. Eğer bana vermediyse bunu ona söylemedim.

Bir terapistin adıydı, arabamı duvara çarparak hayatıma son vermeyi düşünüyordum. Beni hastaneye yatıracak olan aileme anlatacağını ve böylece herkesin ne kadar berbat durumda olduğumu anlayacağını düşündüm. Neyse ki söylediklerimi ciddiye aldı ve bana bir terapistin adını verdi: Jean Sutherland, lisanslı bir klinik sosyal hizmet uzmanı, Jung psikolojisi eğitimi almış.

Bu aramayı yaptıktan iki ay sonra, kendi başıma durabileceğimi defalarca kendime söylediğimde, tavsiye ettiği terapisti arama cesaretini topladım. Annemle babamın gelip gelmeyeceğini sordu, ben de "Hayır, sadece ben" dedim. Uygun mu?" Kendi başıma tedavi görebilecek yaşta olduğumu söyleyince çok rahatladım. Yeme bozukluğuma katkıda bulunduğunu bildiğim ve herhangi bir sorumluluğu inkar edecek, hatta davranışlarını değiştirmeye bile çabalamayacak insanların önünde kendime yaptıklarımı veya kafamdaki anlaşılmaz düşünceleri açıklamamın hiçbir yolu yoktu. davranış.

Babam tarafından gerçekten tanındığımı hissettiğim tek zaman kilo aldığım veya kaybettiğim zamandı. On iki yaşında ergenliğe girdikten sonra kazandığım yirmi kiloyu bile fark etmemiştim, ta ki babam, dondurucudan çıkardığım dondurmaya "ihtiyacım olmadığı" yorumunu yapana kadar. Her zaman var olan geniş göbeğiyle mutfak masasında yargılayıcı bir şekilde otururken, beslenme konusunda tavsiye vermesi gereken biri değildi. Çok fazla bir şey söylemedim (ve o zaman da hiç söylemedim), yine de kendime birkaç kaşık verdim, ama ertesi gün diyete başlayacağıma gizlice yemin ettim. O yazın sonunda, günde yalnızca bin kalori alarak (çünkü neden ölçülü bir şeyler yapayım ki?) aldığım kiloların tamamını kaybetmiştim. Kısa bir süre sonra normal yeme tarzıma geri döndüm ve her şeyi geri kazandım, kazanç ve kayıptan oluşan kısır bir döngü başlattım.

Tartıdaki sayı arttıkça kendimden nefret etme ve başarısızlık kalıbının derinliklerine doğru gidiyordum ve metabolizmama verdiğim zararla kilo vermem daha da zorlaşıyordu. Sonunda çaresiz önlemlere başvurdum: İlk önce aşırı yemek ve günlerce oruç tutmak, müshil ve idrar söktürücü kullanmak. Bu “kilo verme” yöntemleri işe yaramayınca bulimiaya yöneldim. BEN

Aşırı içkiler sırasında kustuğumdan daha fazlasını yedim, bu yüzden bunu yaparken de kilo vermedim, ama o zamana kadar mesele kiloyla ilgili değildi. Duygularımı bastırmaya çalışmakla ilgiliydi. Tam anlamıyla bir bağımlılık haline gelmişti.

Aşırı yemek ve arınma, kendinizi bedeninizden uzaklaştırmanın, farklı bir yere gitmenin, hiçbir duygunun, başka insanların, baskının, hiçbir şeyin olmadığı bir yoludur. Bu gerçek hayattan ve kendinizden bir kaçış. Bu, tüm kontrolü, beklentileri ve korkuları bırakmanın bir yoludur - aşırı içkiyle hayata "siktir git" demek, sonra o geçici cesareti kusmak. Kalıcı cesareti bulmaya hazırdım.

Terapimin ilk gününde, ancak beden dışı bir deneyim olarak tanımlayabileceğim bir şey yaşadım. Her zaman benim bir parçam olan ama asla tanımadığım bir gücün varlığını hissettim. Bu içsel bir güç ve içsel bir sevgiydi. Beni dövüştürüyordu ve kazanabileceğimi söylüyordu. Bana bunu yenebileceğimi söylüyordu.

Terapistimin tanımladığı kavramlar bana tamamen yabancıydı. Carl Jung'u ya da Jung'cu psikolojiyi, kolektif bilinçdışını, arketipleri, Gölge'yi, simyayı ya da terapistin bahsettiği diğer şeylerin çoğunu hiç duymamıştım ama çalışmamızın sezgiyle bağlantıya ve bütünün kabulüne dayalı olmasını sevdim. kişi ve kendini sevme. Jung'un en önemli öğretilerinin ve teorilerinin çoğunu, sezgisel rehberleriyle yazılı olarak ve sanatsal görüntüler aracılığıyla iletişim kurduğu aktif trans halleri sırasında geliştirmesini sevdim. Mitolojiye, arkeolojiye, dine, sanata, astrolojiye, antropolojiye ve okülte dayanırlar ve onları etkilemiştir. Onun görüşleri ve yarattığı araçlar benim için anlamlıydı çünkü güçlenmeyi, sezgiyle bağlantıyı ve sorunlarımızın ve sorularımızın yanıtlarının zaten içimizde olduğu inancını teşvik ediyordu. Onları bulmama yardımcı olmak için rehberliğe ihtiyacım vardı.

O sonbahar üniversiteye gidene kadar terapistimin bana okumam için verdiği her şeyi soludum ve her hafta randevulara gittim. Yeme bozukluğu davranışlarına giderek daha az dahil olsam da, duygusal olarak hâlâ kat etmem gereken uzun bir yol vardı. Okulda terapiye devam ettim ve

Birkaç yıl içinde aşırı yeme, kusma ve diğer yeme bozukluğu davranışlarını tamamen durdurdum, ancak arzu ve vücut dismorfisi (bedeninizi gerçekte göründüğünden farklı görme) devam etti. Terapimin sonuna doğru bana antidepresan Prozac reçete edildi. Şimdi bildiklerimi bildiğim için bu yolu seçmemiş olabilirim ama o zamanlar hayatımı gerçekten daha iyi yönde değiştirdi. Daha az duyarlı oldum, kendimi ve hayatı daha net bir mercekten gördüm ve çok daha dışa dönük oldum. Ek bir avantaj olarak, artık bulimik davranışlarda bulunma arzusunu hissetmiyordum.

TIBBİ SEZGİSEL NEDİR?

1989 yılında yüksek lisansımı danışmanlık alanında yüksek lisans yaparak bitirdim ve sonunda lisansımı aldım. Kariyerimin büyük bir kısmı özel muayenehanede geçti, ancak aynı zamanda bir toplum hizmeti organizasyonunda çocuklar ve ergenlerle de çalıştım, sanat terapisti oldum, özel şirketlerde günlük tedavi ve yatılı tesislerde danışman olarak görev yaptım ve yetişkinlerle uyuşturucu danışmanı olarak görev yaptım. ikili tanı (hem akıl hastalığı hem de bağımlılığı olan kişiler) programlarında. Üniversiteye geri döndüm, özel eğitim ve okul psikolojisi alanında sertifika kazandım ve hem Virginia hem de Connecticut'taki okullarda çalıştım.

Ben her zaman, bireye en uygun teknikleri kullanan, sizin "eklektik" terapist diyebileceğiniz türden biri oldum, ancak yaklaşımım güçlü bir şekilde Jung psikolojisine dayanıyordu ve ben*Her zaman* Rehberlik için sezgilerimi dinle. En iyi seanslar neredeyse “bedenimin dışında” olduğumu hissettiğim ve rehberlerimin yanımda olduğunu hissettiğim seanslardı.

İnsanlarla ne kadar çok çalışırsam ve rehberlerime güvenirsem, o kadar “alışılmadık” ama inanılmaz derecede doğal deneyimler ortaya çıktı. Müşteriler hakkında bana hiç söylemedikleri şeyleri biliyordum, kafamda paylaşılmayan durumları, insanları ve yerleri görüyordum ve müşterilerimin düşündüğü şeyleri söylüyordum. Dürüst olmak gerekirse, yeteneklerim konusunda pek rahat değildim ve onlarla ne yapacağımı bilmiyordum.

ama onları kucaklamam ve kullanmam gerektiğini biliyordum. Nasıl olduğundan emin değildim.

Yeteneklerimi daha ciddiye almamı sağlayan bu deneyimlerden biri, yirmili yaşlarının sonlarında bulimiadan muzdarip genç bir kadınla çalışmamdı. O ve kocası çok uzun zamandır hamile kalmaya çalışıyorlardı. Aktif beslenme bozukluğu olan hamilelik anne ve bebek için son derece tehlikeli olsa da tedavisinde ilerleme kaydediyordu.

Ona daha sonra sana öğreteceğim tekniği, yani onun sezgileriyle diyalog kurmayı öğretiyordum. Konsepti anlamamıştı, ben de ondan, hayatında sezgileri yerine konuşabileceği özel bir kişinin adını vermesini istedim. Kendisi küçükken vefat eden çok değer verdiği ve çok özlediği büyükannesinden bahsetti. Tekniğin nasıl kullanılacağını göstermek için bir rol oyunu yapmayı ve onun büyükannesi "olmayı" teklif ettim.

Şaşırtıcı bir şekilde, büyükannesinin resimlerini hemen kafamda görmeye başladım, tıpkı bir çerçevedeki fotoğraflar gibi. Egzersize devam ettikçe çocukluğunda büyükannesinin evinde oynadığı çatı katının ve en sevdiği bebeğinin resimlerini görmeye başladım. Bütün bunları onunla paylaştım ve büyükannesini anlattım. Kimseye söylemediği şeyleri biliyordum. Doğruluğum karşısında ikimiz de biraz şok olmuştuk. Büyükannesi (benim aracılığımla) onun çocuk sahibi olmasını istediğini ve yardım edeceğini söyledi.

Yaklaşık sekiz hafta sonra genç kadın hamile olduğunu ve hamileliğin randevumuzdan kısa bir süre sonra gerçekleştiğini bildirdi. Sezgisel ve psişik-ortamdaki yeteneklerimin değerli araçlar olabileceğini ilk kez fark ettim ve onları aktif olarak geliştirmek için çalışmaya başladım. Onlar hakkında gerçekten konuştuğum kişiler kocam, büyükannem, terapistim (biriyle görüştüğümde) ve ara sıra da annemdi. Başka birine açılmayı hiçbir zaman rahat hissetmemiştim.

Birkaç yıl sonra, 2010'da bir arkadaşım bana evimin yakınındaki Spiritualist bir kiliseden bahsetti ve ben de ilk törene ne bekleyeceğimi bilmeden isteksizce katıldım. Bakanı duyduğumda

"Orta düzey okumalar" ve "uygulamalı şifa" kelimelerini kullanınca evde olduğumu biliyordum.

Kiliseye dahil olduğumda, yeteneğimi ilk kez keşfetmeye başladım; şimdiye kadar tanıştığım ve bunu onlarca yıldır uygulayan en iyi, en verici insanlardan bazılarından kanıt niteliğinde medyumluk dersleri almaya başladım. Yargılayıcı ya da şüpheci olmak yerine, kilise liderliği yeteneklerimi teşvik etti ve ben de cemaatin önüne çıkma cesaretini buldum ve oldukça doğru birkaç grup okuması yaptım. Sonunda yeteneklerime yaslanıp yerimi buluyordum.

Ancak bir yıldan kısa bir süre sonra hayatım alt üst olacaktı. Aralık

2008'de, grip aşısı sonucu, önceden sağlıklı olan annem aniden vücudunun yüzde 90'ından fazlası felç oldu ve yasal olarak kör oldu. Sonraki on yılını bu durumda geçirdi, giderek kötüleşti ve vefat etti. İlk dört yıl eşimin desteğiyle onun bakıcısıydım, aynı zamanda onun vekaletnamesi ve sağlık acentesiydim. Onun bakımını ve tedavisini yönetmek yirmi dört yedi işti. Benzer bir durumu yaşayan herkesin bildiği gibi, özellikle de işlevsiz aile dinamikleri söz konusu olduğunda, güç mücadelelerinin, kardeş rekabetinin ve çok daha kötülerinin ortaya çıkması yaygındır. Sayısız polis, doktor, hemşire, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatrist, yargıç ve diğer deneyimli profesyoneller bana, kocam ve kızlarım dışında ailemin davranışlarının şimdiye kadar karşılaştıkları en işlevsiz ve yıkıcı davranışlardan biri olduğunu söyledi.

Bu deneyim beni dramatik biçimde değiştirdi. Neyin gerçekten önemli, neyin sadece “küçük şeyler” olduğuna dair yeni bir bakış açım vardı. Hayat bir saniyeden çok kısa bir sürede elinizden alınabilir, bu nedenle sahip olduklarınızın kıymetini bilmek ve minnettar olmak hayati önem taşır. Ailemle ilgili bazı acı gerçeklerle yüzleşmek zorunda kaldım ve sevgi dolu olduğunu düşündüğüm ilişkilerin öyle olmadığını fark ettim. Kimin gerçekten umursadığını ve kimin asla umursamadığını öğrendim. Bu toksik ilişkilerin sonu annemin hastalığından kaynaklanan en iyi şeylerden biri ve bu olmadan çok önce olması gereken bir şeydi.

Bu olmadan önceki hayatıma geri dönmem imkansızdı. Ben aynı kişi değildim. Yaptığım terapi çalışmaları ve resim çalışmaları bile o kadar anlamlı görünmüyordu. Gerçekten kendim olmaya ve başkalarının düşüncelerinin veya söylediklerinin yoluma çıkmasına izin vermemeye hazırdım. Bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum.

New York, Rhinebeck'teki Omega Bütünsel Araştırmalar Enstitüsü'nde tanınmış bir tıbbi sezgisel tarafından verilen tıbbi sezgi üzerine bir atölye çalışmasını öğrendiğimde bu durum değişti. Tıbbi sezginin ne olduğundan tam olarak emin değildim ama fiziksel beden ve sezgiyle çalışma fikri büyüleyici görünüyordu ve hemen kaydoldum. Tıbbi sezgisel, bize kişilerin adlarını ve yaşlarını vererek ve konular hakkında bildiğimiz, gördüğümüz veya duyduğumuz her şeyi yazmamızı söyleyerek atölyeyi açtı. Aklıma hiçbir şey gelmemesinden korkuyordum. Ancak hayretle, o kişinin (ya da hayvanın) vücudunun hem iç hem de dış detaylarını gösteren, çocuklukları ve duygusal özellikleri hakkında bilgi sahibi olan, tam duygularını hissedebilen ve daha fazlasını gösteren görüntülerini görmeye başladım. İlk günün sonunda aradığımı bulduğumu biliyordum.

Tıbbi sezgi hakkında daha fazla şey öğrendikçe kendi yöntemlerimi geliştirdim ve sonunda müşterilerle birebir çalışmaya başladım. Bu benim yeteneklerimi kullanma, sezgilerimi dinleme ve derinden acı çeken insanlara yardım etme yöntemim.

Toksik ailemden ayrılmamış olsaydım, onların yargılayıcı eleştirilerinin beni hayallerimin peşinden gitmekten alıkoymasına izin verebilirdim. Her ne kadar acı verici olsa da, ailemin ne kadar yıkıcı olduğunu kabullenmek, beni sezgilerimi takip etme ve yaşam yolumu bulma konusunda özgür kıldı. Hiçbirinin yanında gerçek benliğimi ortaya çıkaracak kadar rahat hissetmedim. O zamanlar çok korkunç görünen, yaşadığım tüm travmatik ve stresli deneyimler, kendi armağanlarını da beraberinde getirdi. Travma sonrası stres bozukluğu olan, çekingen, depresif, aşırı kilolu, bağımlı, kendine zarar veren bir ergenden cesur, sağlıklı, inanılmaz derecede güçlü, kararlı, mutlu bir insana dönüştüm. Terapiye başladığımda kimsenin beni sevmeyeceğine ya da güzel olduğumu düşünmeyeceğine ikna olmuştum. Kocamla yirmiden fazla süredir evliyim.

Beş yıldır hayatımı paylaşacak daha destekleyici veya sevgi dolu bir insan isteyemezdim. Birlikte, benim yetiştirilme tarzımın tam tersi olan dürüstlük, kabullenme, teşvik ve istikrarla iki muhteşem, başarılı genç kadın yetiştirdik.

Bu dönüşümler sizin için de her ne kadar imkansız görünse de mümkündür. En azından bir parçanız mutlu ve sağlıklı olabileceğinize inanmasaydı bu kitabı okuyor olmazdınız. Bazen benim için iki adım ileri ve bir adım geriydi ama biz böyle öğreniyoruz. İyileşme doğrusal bir şekilde gerçekleşmez. Bu kitap ne yapmanız gerektiğini belirlemenize yardımcı olacak ve size ilk adımları atma cesaretini verecektir.

Gerçekten çok mutluyum ve yeni hayatınızın başlangıcının bir parçası olduğum için heyecanlıyım.

4

Benzersiz, Bireysel Okuma Sürecim

> Birine uyan ayakkabı diğerini sıkıştırıyor; her duruma uygun bir yaşam tarifi yoktur.
>
> - Carl Jung

Okumalarımın hedefleri, sorunların ve semptomların temel fiziksel, ruhsal ve duygusal nedenlerini belirlemek ve iyileştirmeye yardımcı olmak, sezgilerle iletişimi güçlendirmek, koşulsuz sevgi ve kabullenmeyi öğretmek ve nasıl özgün bir şekilde yaşanacağına dair bir rehber sağlamaktır. Bir okuma yaptığımda, beslenmeyle ilgili özel araçlar ve rehberlik veriyorum, insanlara belirli takviyeleri incelemelerini, sağlıklı yaratıcılık ve diğer stres giderici yolları keşfetmelerini, ilişkilerini ve kişisel bakımlarını incelemelerini ve onlara problemlerin nasıl çözüleceğini öğretiyorum.

Ayrıca insanların, benim aldıklarımı doğrulayabilecek, uygun testleri yapabilecek, mümkünse (umarım) bütünsel tedavileri uygulayabilecek ve daha fazlasını yapabilecek uygulayıcılar bulmasına da yardımcı oluyorum. Yalnızca çalıştığım ve iletişim kurduğum uygulayıcıları tavsiye etmeye çalışıyorum.

Birkaç yıl önce dergide yayınlanan bir makale için yeteneklerim ve doğruluğum hakkında araştırma yaptım. *Uluslararası Şifa ve Bakım Dergisi.* Yetmiş beş eski müşterime ve onların bazı doktorlarına (onların izniyle), birlikte çalışırken onlar için hazırladığım raporun yanı sıra bir anket gönderdim. Onlara okuduklarım, doğruluğum ve (raporda numaralandırdığım) ayrıntıların kaçının doğru olduğu konusunda fikirlerini sordum. Doğruluğumu yüzde 97 olarak değerlendirdiler.

Bana sık sık nasıl bu kadar doğru olabildiğim soruluyor, özellikle de raporlarımı ve resimlerimi yalnızca belirli bir bilgiyi bilerek oluşturduğum göz önüne alındığında.

Bir müşteriyle buluşmadan, bir fotoğrafını görmeden veya ondan e-posta ve telefon numarası dışında herhangi bir bilgi almadan önce adı ve yaşı. Bilgiler son derece kişisel ve ayrıntılıdır; başlangıçta toplantımızdan önce ve birlikte geçirdiğimiz süre boyunca daha fazlası ortaya çıkan yetmiş beşten fazla spesifik gerçek vardır.

Manevi rehberlerimin olduğunu keşfetmeden önce kendim ve başkaları hakkında aldığım bilgilerin sezgilerimden geldiğini açıklamıştım. "Rehberler" ile bağlantı kurmamanız tamamen sorun değil ve ben sıklıkla "sezgi" kelimesini "rehberler" kelimesiyle birbirinin yerine kullanırım. Etiket önemli değil, sadece dinlemeniz yeterli. Hepimizin rehberleri, melekleri, aramızdan ayrılan sevdiklerimiz ve bizi kollayan, seven, bize mutlu ve sağlıklı olmamız için gereken bilgileri gönderen yüksek varlıklar olduğuna inanıyorum. Sezginiz ve bedeninizle bağlantı kurmak için size daha sonra öğreteceğim tekniklerin aynıları, rehberlerinizle bağlantı kurmak için de kullanılabilir.

Bana sık sık bunlar sorulduğu için rehberlerimle çalışırken yaşadıklarımdan biraz bahsedeceğim. Bunları gözümde canlandırdığımda bazen yarım daire şeklinde bir masa görüyorum, ortasında ben varım ve etrafında birçok insan oturuyor. Bana rehberlerden oluşan bir “ordum” olduğu söylendi. Hepimiz yapıyoruz. Ruh halindeki anneannem, dedem ve annem dışında rehberlerimin isimlerini bilmiyorum. Diğerlerine gelince, bazılarını meditasyonlarda gördüm ve onların erkek ve kadın olduğunu biliyorum. Yüzlerini hiçbir zaman net olarak görmedim ve her zaman aynı insanlar değiller. Onların bana göre saf, gerçek sevgi olan, her türlü kötülükten veya olumsuzluktan daha güçlü olan Tanrı ile bağlantılı olduklarını biliyorum. Rehberlerimin bu bilgiyi nasıl elde ettiğini (kişisel olarak ben değilim) veya bilgilerin nasıl bu kadar doğru olabileceğini bilmiyorum. Keşke açıklayabilseydim ama nereden başlayacağımı bile bilmiyordum.

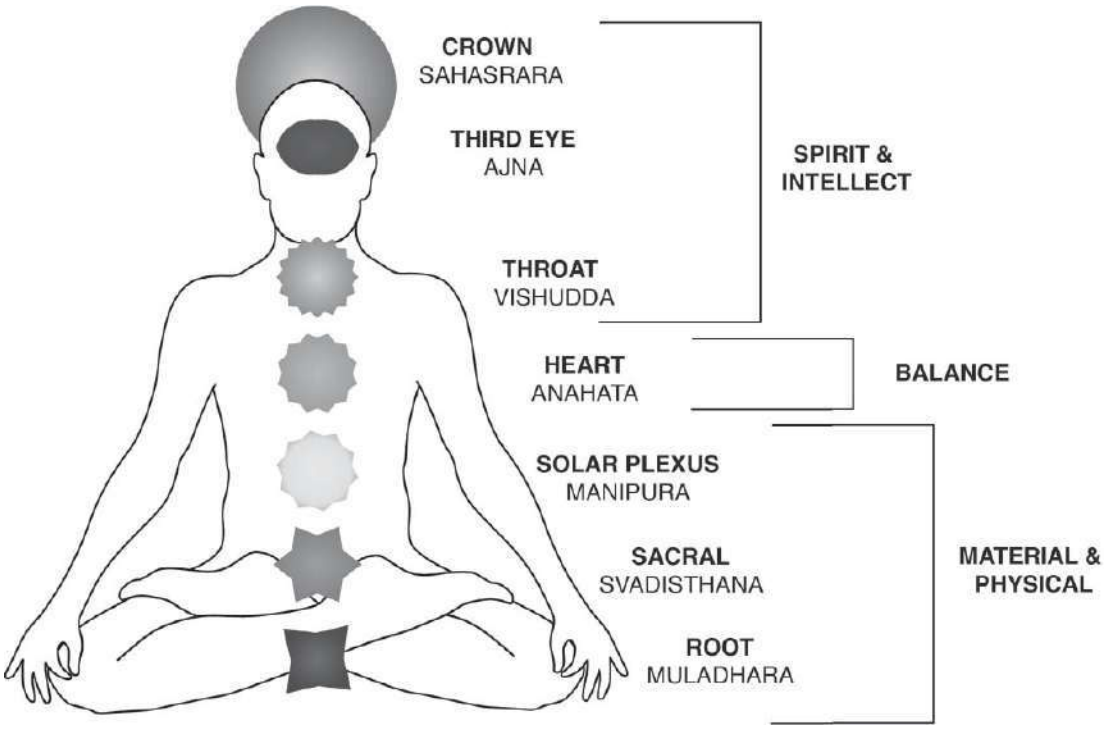
Bir müşterimin yalnızca adını ve yaşını bilerek, bir fotoğrafı görmeden veya herhangi bir ayrıntıyı paylaşmadan önce, rehberlerimden indirdiğim bilgilerle ayrıntılı, dört sayfalık bir rapor ve sembolik bir tablo oluşturuyorum. Raporum ve okumalarım için bir çerçeve olarak çakraları (bedendeki yedi ana enerji merkezi) kullanıyorum. Raporda iki tane var

üstte, biri "Duygusal", diğeri "Fiziksel" etiketli sütunlar vardır ve her çakra için bir bölüm vardır. Rapor formatı fikirlerimi düzenlememe yardımcı oluyor ve insanlara çakraların açıklamalarının yanı sıra rehberlerimden ilk duyduklarım hakkında yazılı bilgiler veriyor. Size, iyileşmek ve büyümek için kullanabileceğiniz, kendinize ait benzer bir raporu nasıl oluşturacağınızı öğreteceğim.

Yarattığım resimler sanata olan sevgimin, sanat terapisinin ve sembolizmin bir uzantısıdır. Sözsüz ifadenin gücünü keşfederler ve danışanların bilgiyi görmesi ve işlemesi için farklı bir yol sunarlar. Her ne kadar onları yeni yürümeye başlayan bir çocuk yaratmış gibi görünseler de inanılmaz derecede güçlüler ve hatta birçok müşteri onları çerçeveliyor. Size kendi sezgisel resimlerinizi nasıl yaratacağınızı öğretmekten heyecan duyuyorum.

Benim okumalarım ve bu kitapta anlatılan teknik ve yöntemlerin tümü çakralara dayanmaktadır. Çakralar yüzyıllardır Doğu dinleri tarafından fiziksel ve ruhsal beden arasındaki bağlantı noktaları olarak tanımlanmıştır. Omurganın tabanından (kök çakra) başın üstündeki tepeye (taç çakra) kadar dikey olarak hizalanırlar.

İdeal olarak, büyüdükçe, kökten tepeye kadar her çakradaki dersler üzerinde çalışırız ve yiyecek, giyecek, barınma, fiziksel ve duygusal güvenlik vb. gibi maddi, temel ihtiyaçlardan ilerlemeye başlarız (1. çakra); ilişkilere, cinselliğe ve maliyeye (2. çakra); benlik saygısı ve kişiliğe (3. çakra); duyguları işlemek ve başkalarıyla ilgilenmek (4. çakra); irade, özgünlük ve kendini ifade etme (5. çakra); akıl, sezgi ve içgörü (6. çakra); ve son olarak İlahi Olanla bağlantıya (7. çakra).



Bu dersleri öğrenmeyi başaramazsak ya da fiziksel ya da duygusal travma, hastalık ya da diğer birçok sorun nedeniyle bizi gelişmekten ve büyümekten alıkoyan korkuya yenik düşersek, enerji vücuttan ya da adlandırıldığı gibi "chi"den akar. Çin tıbbında bozuldu. Bu olduğunda, sıkışıp kalma ve fiziksel, duygusal ve ruhsal hastalık yaratma riskiyle karşı karşıya kalırız. Enerji şifası, diğer nedenlerin yanı sıra, çakraların dengesini ve bedenin içindeki ve etrafındaki enerji akışını yeniden sağlaması nedeniyle işe yarar. Bir çakradaki bozukluk diğerlerini de etkiler.

Okumalarım bu enerji kesintilerini ele alıyor. İnanılmaz derecede ayrıntılıdırlar ve her çakra ve danışanın yaşamının her yönü hakkında bilgi içerirler; yalnızca fiziksel belirtiler ve temel nedenler değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal olanlar da dahil. İnsanların çocukluk deneyimlerini, iş yaşamını, ailesini, travmalarını, yeteneklerini, yaşam amaçlarını, korku ve beklentilerini, inanç sistemlerini ve daha fazlasını, ileriki bölümlerde detaylı olarak ele alacağım. Rehberlerimin bana söylediği her şey dikkate alınıyor ve aktarılıyor. Bu, 7. bölümde yapmayı öğreneceğiniz aynı güçlü, ruhun derinliklerine uzanan keşiftir.

Burada gösterilen rapor gerçek bir hastayla kullandığım rapordur. Zihnimi temizliyorum ve okumanın danışanın en yüksek ve en iyi hayrı için olmasını rica ediyorum. Daha sonra müşterim için destelerimin birinden beni kendi kafamdan çıkaracak ve süreci başlatacak bir kehanet kartı seçiyorum. Karttaki mesajın kısa bir açıklamasını yazıp yorumumu yapıyorum.

Açıklamaların yanında danışanın fiziksel ve duygusal özellikleri, ruhsal yaşamı, sezgisel ve psişik yeteneği, ilişkileri, özsaygısı, aile geçmişi, iş yaşamı vb. konularda rehberlerimden aldığım bilgiler yer alıyor.

Duygusal		**Fiziksel**	
7. ÇAKRA		**7. ÇAKRA**	
(Taç) Hayattaki amaç, ilişki ruhuyla	Kendinizle güçlü bir ilişkiniz, güçlü bir inancınız ve sezgilerinizle ilişkiniz olduğunu hissediyorum. Son zamanlarda biraz mesafe veya blokaj hissediyorum ve sanki hem kendinizi hem de aldığınız bazı tavsiyeleri sorguluyormuşsunuz gibi.	Hayat-tehdit edici hastalıklar, kronik hastalıklar, beyin, gergin sistem	bunu duymak hissediyordum yorgun iltihaplanma, rahatsızlık, ağrı. Ayrıca bunu duymak güzel alıyorsun iyi bak kendin ve o birçok düzeyde ne yapacağınızı biliyorsunuz, dolayısıyla bazı alanlarda sadece ince ayar yapmanız gerekiyor.
6. ÇAKRA		**6. ÇAKRA**	
(Üçüncü göz) Algı, düşünce, ahlak, esneklik, yetenek değiştirmek ve uyum psişik yetenek	Algıları kuvvetli bir kişi olduğunuzu, güçlü bir üçüncü göz yeteneğinizin ve insanların samimiyetini iyi bir şekilde yargılama yeteneğinizin olduğunu duymak. Ahlak sizin için önemlidir ve başkalarına size davranılmasını istediğiniz şekilde davranırsınız. İnsanların ve ruhların enerjilerini topluyorsunuz ve her zaman almışsınızdır, ancak bunu her zaman başkalarıyla konuşamayabilirsiniz.	Baş, burun, kulaklar, kaygı, vesaire., hipofiz bez, yapma ve saklanması hormonlar, epifiz bezi	duyarlı kimyasallar, ilaçlar, küf, sıcaklık aşırılıklar. Bazı endişe. Güçlü koku alma duyusu ve sinüs semptomları daha sıklıkla istediğinden daha fazla. Sapmış septum. tedavi ediyorsun sinüs semptomları

			şu anda ve var geçmişte.
5. ÇAKRA		**5. ÇAKRA**	
(Boğaz) Kendi kendine ifade, irade, iterek ileri vs sadece için beklemek Şeyler yapmak olmak, iletişim, aktivizm dünya, ses	Duygularınızı kiminle paylaşacağınız ve kiminle zaman geçireceğiniz konusunda seçicisiniz. Değer verdiğiniz insanlarla sadece "havadan konuşmak" yerine kaliteli, anlamlı sohbetler yapmayı tercih edersiniz. Duygularınızı paylaşabileceğiniz, gerçekten dinleyecek daha fazla insanın olmasını istersiniz. Geçmişte nasıl hissettiğinizi her zaman ifade etmediniz ve oldukça sessiz olabiliyorsunuz. Keşke biraz yapsaydın önemli şeyleri farklı şekilde değerlendiriyor ve farklı fırsatları değerlendiriyor.	Boğaz, ağız, dişler, tiroid, boyun	Biraz hissediyorum ağrı boğaz ve bazı enerji tıkanıklığı. Asit reflü. Tiroid muhtemelen halsiz; mayıs biraz var Haşimato veya den olabilir adrenal dengesizlik. Boyun sert ama hassas hissediyor aynı zamanda. İhtiyacınız olan şekilde çiğneyebiliyor musunuz? Tüm dişlerinizin tamamlanmamış olabileceğini ve ciddi bir diş tedavisine ihtiyaç duyabileceğinizi düşünüyorum veya değiştirme veya bunu yaptırdım.
4. ÇAKRA		**4. ÇAKRA**	
(Kalp) Duygular, samimiyet, Manevi ilgi, ortaklık, vermek vs yardım almak, güven sorunları ilişkiler, başkalarının bakımı	Oldukça duyarlı, empatik ve başkalarının ve hayvanların duygularını anlayabiliyor. Genç yaşlardan itibaren insanların duygularını yakalayabildiniz ve bu bazen hayatı zorlaştırabiliyor. Bazı ilişkilerde geri aldığınızdan daha fazlasını verdiniz ve ciddi bir acı yaşadınız. Samimiyete ihtiyaç duymak. Ömür boyu bakıcı.	Kalp, akciğerler, kan basınç, kolesterol, göğüsler	Kalbin ve kardiyovasküler sistem eskisi kadar sağlıklı olmayabilir öyle olmalı ve ayrıca kalbinin üzgün olduğunu hissediyorum. Sanki kalbiniz çok çalışıyormuş gibi hissediyorsunuz. Herhangi bir tıkanıklık, plak birikmesi veya bunun gibi şeylerin farkında mısın? Nefes alma hissi sığ ve benzeri nefes almayı unutabilirsiniz. Hiç bir sigara içen veya maruz kalan sigara içmek?
3. ÇAKRA		3. ÇAKRA	

(Solar pleksus) Benlik saygısı, yerine getirmek sorumluluğu kendini ve başkalarını, disiplin, kendine iyi bak	Genel olarak kendiniz hakkında oldukça iyi hissediyorsunuz ancak zaman zaman kendinize aşırı derecede sert davranabiliyor ve zorluklarla karşılaşabiliyorsunuz. mükemmelliyetcilik. Kontrole ihtiyacınız var ve bazen rahatlamak ve kendinizi bırakmak zor oluyor. Yine de bu konuda eskisinden çok daha iyisin. Sen al Sorumlulukları ciddiye alın ama aynı zamanda eğlenin. Son zamanlarda istediğin kadar eğlenceli değil.	Küçük bağırsak, karın, bağımlılıklar, karaciğer, adrenal hormonlar, kan şekeri, safra kesesi, böbrekler, dalak	Bağırsaklarınız dengesizmiş ve etkilenmiş gibi hissediyor ilaçlar. Biraz yiyecek hissediyorum gibi hoşgörüsüzlükler süt ürünleri, belki histaminler. Adrenal tükenmişlik. Karaciğer hissediyor biraz tıkalı, herhangi bir testte görüneceğinden değil. Kan şekeri hissi sanki bazen senin gibi, hem yükselebilir hem de alçalabilir yemeyi unutun, ama yediğinizde yüksek şeker ve yüksek karbonhidrat tüketirsiniz yiyecekler.
2. ÇAKRA		**2. ÇAKRA**	
(Sakral) Dengeleme ilişkiler paraya karşı, sen ve ben vs Biz, yaratıcılık	Değer verdiğiniz insanlardan ayrı hissediyorsunuz, belki “mesafeli” daha uygun bir kelime olabilir. Bazı durumlarda duygusal olarak, bazılarında ise coğrafi olarak, belki de bazılarında her ikisinde de kendinizi uzak hissedersiniz. Acı ve üzüntü. Yaratıcı bir insansınız ama buna yeterince zaman ayırmıyorsunuz ve yeni şeyler denemiyorsunuz çünkü bunda iyi olacağınızı düşünmüyorsunuz.	Üreme organlar, mesane, prostat, büyük bağırsak, alt sırt	Rehberlerimden işitme kuruluğu ve rahatsızlık. İçinde Geçmişte bazı hücre büyümesinde sorun yaşıyormuşsunuz gibi geliyordu, endometriozis gibi veya miyomlar. Rahminizde veya diğer organlarınızda ağrı. Belki içinde olmak rahatsız pozisyonlar. Daha düşük sırt ağrısı.
1. ÇAKRA		**1. ÇAKRA**	
(Kök) Aile sorunları, ait olmak, güven, güvenlik ve güvenlik, bakıcılık vs yalnız olmak	Burada duyduğum ilk şey yine kayıp ve acıydı. Büyük kayıp, önemli ilişkileri veya ana ilişkiyi etkiledi. Gerçekten bunu asla aşamadım. Suçluluk, yersiz olsa da. Çocuklukta duygusal olarak kendinize güvendiniz. Seni seven ve önemseyen insanlar vardı	Tabanı omurga, kan, eklemler, kemikler, bağışıklık sistem, lenf sistem,	Alma iltihaplanma, eklem ağrı, kas ağrıları. Uyku sorunları. Kemik yoğunluk. Bağışıklık sistem, D vitamini muhtemelen bir sorun. Cilt adil hisseder ve

vs. olmak huysuz, temel ihtiyaçlar	senin için ama. Yakın ailede alkolizm veya madde bağımlılığı duymak.	alerji, deri	hassas. Alerjiler. Hakkında bir şeyler duymak bazıları mümkün altta yatan viral aktivite ve fibromiyalji tipi belirtiler veya benzeri sorunlar.

Bu kitapla çalışmanız boyunca, farklı sorunları tanımlamak için sezgilerinizden yararlanmayı öğrenirken kendiniz için buna benzer bir tablo oluşturabileceksiniz.

Raporu bitirdikten sonra danışanın bedenini, enerjisini ve “aurasını” simgeleyen bir suluboya resim yapıyorum. Aura, her canlıyı çevreleyen enerji ve ışık alanıdır. Bir figür, bir hayvan, bir bitki yaşamı ya da rehberlerimin mesajlarını açıklamak için kullanmayı seçtiği herhangi bir şey biçiminde olabilir. Her tablo çok farklıdır. Başlamak için genellikle bir renk görür veya duyarım, ardından görüntüyü yaratırım. Bazen enerjinin serbest bırakıldığını veya serbest bırakılması gerektiğini gösteriyorum; bazen engellenen enerjiyi gösteriyorum. Kolların pozisyonundan, omuzların büyüklüğüne, ayakların baktığı yönlere, renklerin kendisi ve pozisyonuna, vücudun yere değip değmediğine kadar her şey önemli. Son olarak, üzerine yazılı notlar alıyorum. tabloyu yapın ve raporu ve tabloyu müşterilere toplantımızdan birkaç saat önce gönderin.

Bu sezgisel bir tablonun bir örneğidir. Sayfada çoğaltılan diğer resimleri görmek için kitabın önüne ve arkasına çevirin.

son kağıtlar.

Bu kitap, yaşamınızın iyileşmeye ihtiyaç duyan alanlarını keşfetmeniz ve ele almanız için aynı tekniklerin çoğunu kullanmanıza olanak sağlamak üzere tasarlanmıştır. Hepimiz, farkına varmasak bile, sezgiler tarafından yönlendiriliriz. İşin zor kısmı onu dinlemeyi ve ona güvenmeyi öğrenmek olabilir, özellikle de bize bunun nasıl yapılacağını öğretmeyen bir çevre veya kültürde büyüdüysek.

5

Asla yalnız değilsin

Sezgiye Bağlanmak

Dışarıya bakan rüya görür; İçine bakan uyanır.

- Carl Jung

İnsanların bana ulaşmasının en yaygın nedenlerinden biri, sezgilerinin engellendiğini hissetmeleridir. Dinleyemediklerini, süreci gereğinden fazla düşündüklerini ya da herhangi bir sezgisel yeteneğe sahip olmadıklarını düşünürler. Onlara sezgileriyle bağlantı kurma tekniklerimi ve kendilerine ve sürece olan güvenlerini nasıl geliştireceklerini öğrettiğimde, bunun ne kadar kolay olabileceğine ve hayatlarının ne kadar dramatik bir şekilde değişebileceğine şaşırıyorlar.

Sezgilerle bağlantı kurma fikri bana bulimiadan kurtulmanın bir yolu olarak ilk önerildiğinde, bunun aşırı yeme ve arınma bağımlılığımdan kurtulmama veya yanlışlıkla düşündüğüm kilo vermeme nasıl yardımcı olacağını hayal edemiyordum. tüm sorunlarımı çözerdi. Sezginin ne olduğunu bile zar zor biliyordum ve iyileşme konusunda başarılı olacağımı kesinlikle düşünmüyordum. Ama kararlıydım ve çaresizdim, iyileşmeme yardımcı olabilecek her şeyi denemeye istekliydim. Sezgilerin hayatımı kurtaracağını ve bir gün dünyanın her yerindeki insanlara kendi hayatlarını takip etmeyi öğreteceğimi asla hayal etmedim.

Carl Jung'dan ödünç aldığım ve ilk Jung'cu terapistim Jean Sutherland'in benimle paylaştığı sezgi tanımım basitçe "İçimdeki Tanrı"dır.

Sezgi sadece gelecekte ne olacağını tahmin etmek ya da insanlara kendileri hakkında size söylemedikleri şeyleri söyleyebilmekle ilgili değildir. Bundan çok daha fazlası. Hepimizin ve tüm canlıların bir parçası olan, her şeyi bilen, çok güçlü bir güçtür. Bu saf aşktır. Bizi her zaman güvende tutar, bizi koşulsuz sever ve kabul eder. Bazen onu, seni yargılamadan seven bir evcil hayvan gibi tanımlıyorum.

Siz bilmeseniz bile, sezgi sizin için en iyisinin ne olduğunu bilir. Her zaman orada olup size rehberlik eden ve destekleyen mükemmel bir ebeveyn veya koruma gibidir. Sezgilerimi bulduğumda bir daha asla yalnız ya da güvensiz hissetmedim.

SEZGİYLE BAĞLANTIDAKİ ENGELLER

Sezginize ilk kez uyum sağlamaya başladığınızda, sezginizi mi, korkunuzu mu, yoksa kendinizi mi dinlediğinizi merak etmeniz normaldir. “Farklı hissetmiyorum”; "Hiçbir şey duymuyorum"; “Renkleri veya resimleri görmek istiyorum”; "ses tıpkı benimkine benziyor"; ve "Kesin cevaplar istiyorum" - bunlar genellikle bağlantı kuramayacaklarını düşünen danışanların dile getirdiği noktalardır.

Sezgilerimle konuşurken duyduğum ses tıpkı benimkine benziyor ama bazen sanki daha derin bir yerden ya da benim dışımdan geliyormuş gibi geliyor. Bir müşteriyi okurken ve öğrenirken bilgi istediğimde sadece duyduklarımın sayfayı doldurmasına izin veririm ve sorgulamam. Bunu yeterince uzun süredir yapıyorum ve doğruluğuma güvenebileceğimi bilecek kadar inancım var, ancak bu zaman alıyor. Kaygım ya da yapmam gereken şeyler yüzünden dikkatim dağılırsa, bunu bir kenara itmem gerektiğini, aksi takdirde doğruluğumun tehlikeye gireceğini biliyorum.

Kendi çalışmalarımda renkleri, kelimeleri, sembolleri, insanları, sahneleri görebiliyor, fiziksel hisler hissedebiliyor ve kelimeleri duyabiliyorum. Ama her zaman başaramadım. Bunlar, sezgilerime daha fazla dikkat etmeyi öğrendikçe zaman içinde geliştirdiğim becerilerdir. Orta düzeyde yeteneklerim var, bu yüzden geçmiş insanlarla iletişim kurabiliyorum. İnsanlara ve nesnelere dokunarak da bilgi edinebilirim. Bu mantıklı

Ben bu yeteneklerin hepsine sahip olabilirim çünkü bunları her gün kullanıyorum ve bu iş benim yaşam amacım, ancak eğer bilmiyorsanız, bu sizin kişisel sezgisel veya psişik yeteneklerinizin daha az geçerli veya daha az güçlü olduğu anlamına gelmez. Sezgileriniz her şeyi bilir ve çok güçlüdür ve onu dinleme yeteneğinizi geliştirmeye devam ettikçe, aldığınız mesajların daha net ve daha ayrıntılı olacağını göreceksiniz.

İnsanların sezgilerini dinlemeye çalışırken karşılaştıkları bazı yaygın engeller şunlardır:

- **Aldığınız mesajı kontrol etmeye çalışmak:**Size söylenenleri duymak istemeyebilirsiniz ve sezginin size sorduğunuz şeyle ilgisi olmayan bir şey söylemesi alışılmadık bir durum değildir. Olasılıklara açık olun.
- **Kendinden şüphe etme ve aşırı düşünme:**Her zaman doğru veya hedefte olamayacaksınız. Sorun yok. Belki o anda doğru görünmeyebilir ama daha sonra öyle olduğu ortaya çıkabilir.
- **Geleceğe, özellikle de henüz belirlenmemiş konulara ilişkin sorular sormak:**Bir örnek şu olabilir: "Kiminle evleneceğim?" veya “On yıl sonra hangi eyalette yaşayacağım?” veya “Kaç çocuğum olacak?” Bir yanıt alabilirsiniz, ancak çoğu zaman bunlar sinir bozucu sorular olabilir çünkü sezgilerimiz bizden sadece ne olacağını bilmek değil, hayatı deneyimlememizi ve hatalar yapmamızı ister.
- **Çok belirsiz veya karmaşık sorular sormak:**Örneğin, “Hayatımın amacı nedir?” Pek çok olası cevap var çünkü pek çok yaşam amacımız var.
- **Öğrendiklerinize göre hemen harekete geçmeniz gerektiğine inanmak:** Kötü ilişkileri veya işleri olan insanlar genellikle ayrılmaları gerektiğini bilirler ancak nasıl yapılacağını bilmeyebilirler veya hazır olmayabilirler. Harekete geçmek zorunda kalmadan bilgiye açık olabilirsiniz. Sezgileriniz size olasılıklar ve fikirler verir; seni hiçbir şey yapmaya zorlamaz. Özgür iraden var.

- **Renkleri görmüyorsanız, sesleri duymuyorsanız veya “mistik bir deneyim” yaşamıyorsanız, bunu doğru yapmadığınıza inanmak:** Her ne kadar harika ruhsal deneyimler yaşamış olsam da, kişisel ruhsal etkileşimlerimin çoğunu kesinlikle “mistik” olarak nitelendirmem. Sezginin sessiz fısıltısı, teknikrenk görüş kadar güçlüdür.
- **Sezgisel olmadığınıza inanmak:**Bazı insanlar eğer medyum, medyum, tıbbi sezgi sahibi ya da “özel” olarak kabul edilen yeteneklere sahip kişiler değilseler, sezgisel olamayacaklarından korkarlar. Hepimiz sezgilerle bağlantı kurma yeteneğine sahibiz.
- **Genel kaygı, travma veya şu anda olmanızı engelleyen herhangi bir şey:**Her zaman geçmişi veya geleceği düşünüyorsanız, şimdiki zamana dayanamazsınız. Dinleyebilmek için bu çok önemlidir.
- **Duyguları engellemek:**Duygularınızı dinleyemiyorsanız sezgileri dinlemeye de kesinlikle açık olamazsınız.
- **Vücuda bağlı olmamak:**Bunun nedeni duygusal veya fiziksel acı, zayıf vücut imajı, vücut dismorfisi, yeme bozuklukları, cinsel saldırı veya istismar olabilir. Sezgi dikkatimizi çekmek için semptomları kullandığından, vücut önemli bir sezgisel bilgi kaynağıdır.

- **Uyku eksikliği:**Yorgun ve sinirliyseniz, sezgi şöyle dursun, herhangi bir şeye odaklanmak zordur.
- **Olumsuz veya kötü güçlerle bağlantı kurma korkusu:**Bu, sezgilerinizle bağlantı kurma yeteneğinizi önemli ölçüde engelleyebilir. Çoğu insan, sevgi dolu sezgisel veya manevi güçlere açılırlarsa, otomatik olarak tehlikeli olanlara da açılacaklarını düşünür, ancak bu doğru değildir. Kötülüğün var olmadığını söylemiyorum; öyledir ve bizi Tanrı'ya, evrene ve sevgiye bağlayan sevgi dolu sezgilerimizle ve diğer güçlerle konuşmaktan alıkoymaktan daha iyi bir şey istemez. Korkuyu kullanarak bizi güvende olmadığımızı ve omuzlarımızın üzerinde gizlendiğini, gardımızı indirdiğimizde saldırmaya hazır olduğunu düşündürür. Bunun olduğunu düşünürdüm

doğru ve uzun bir süre boyunca yeteneklerimden ve hayat veren inanılmaz sezgisel bağlantımdan uzaklaşmama neden oldu.

Son noktaya gelince, inanıyorum ki*enerjinizin kontrolü yalnızca siz ve sizsiniz.*Eğer sevgiye ayarlıysanız, zarar göremezsiniz. Sevgi her zaman nefretten, kötülükten ve korkudan daha güçlüdür. Enerjinizi tamamen kontrol edemeyebileceğiniz birkaç durum vardır ve bunlar bağımlılık halleri (bilinç değişikliği) veya*isteyerek*Kendinizi negatif enerjiye ve negatif insanlara açtınız. Dünyanıza kimin girmesine izin vereceğinizi seçmelisiniz. Eğer olumsuzluk hissediyorsanız, kendinizi o durumdan ve o insanların etkisinden uzaklaştırmanız önemlidir.

Kötü ya da olumsuz insanların huzurunda olmak, onların sizi ele geçirmesine ya da üzerinizde güç kullanmasına izin vermez. Bu size kalmış, ancak zamanla siz farkına varmadan gerçekleşebilir. Çok iyi tanıdıklarımın başına bunun geldiğini gördüm. Bir zamanlar iyi kalpli olan insanlar, öfkeli, olumsuz ve kötü insanların manipülatif etkileri nedeniyle çocuklarına, ailelerine ve arkadaşlarına düşman oldular.

Kalbimizde sevgi varsa hiçbir zaman kötülüğün veya olumsuzluğun bize dokunmayacağını öğrendim. Sezgileriniz koşulsuz sevgiyle tanımlanır ve onu dinlemekten asla korkmamalısınız. Gelecek bölümlerde buna daha çok değineceğim.

Çoğu çocuk ruhları hissedebilir ve hatta vefat eden insanların enerjisini bile alabilir. Birçoğu daha sonra unutuyor çünkü konuşacak kimseleri yok ya da çok korkuyorlar ki benim için ikisi de geçerliydi. Dokuz ya da on yaşımdayken evimde ciddi miktarda kötülük hissettiğimi hatırlıyorum. Sanki bir şey peşimdeymiş, beni incitmeye çalışıyormuş gibi sürekli dehşete düşüyordum ve bununla mücadele etmek ve kendimi korumak için tetikte olmam gerektiğini biliyordum. Negatif varlıkları, insanları ve enerjiyi benimsemekle ilgili korku, bir bütün olarak sezgisel ve psişik yeteneklerimizden korkmamıza neden olabilir ve bana da tam olarak böyle oldu. Bulimia tedavisine başlayana kadar onları engelledim.

Terapistim bana kötülük korkusunun tamamen kabul edilebilir ve gerçek olduğunu öğretti. Pek çok insan kötülüğü ve olumsuzluğu ciddiye almaz ama ben

Kötülüğün var olduğunu biliyordum ve bu yüzden bu kadar korktum. Gücün herhangi bir dış kuvvete değil, kendime ait olduğunu ve kendimi koruyabileceğimi öğrendim. Bu, kendi sezgilerini keşfetmek isteyen herkes için kritik bir derstir: Güç sizdedir ve hiçbir kötü güç bunu değiştiremez.

SEZGİYLE BAĞLANTI KURMAK VE GÜÇLENDİRMEK

BİRİNCİ TEKNİK: YAZILI DİYALOG

Sezgiyle bağlantı kurmak ve sezgiyi güçlendirmek için birçok teknik vardır. Benim favorim ve en etkili bulduğum, Yazılı Diyalog adını verdiğim şeydir.

Bu resmi bir uygulama değildir ve büyük bir zaman taahhüdü gerektirmez. Her sabah genellikle on ila yirmi dakika yazdığım bir günlüğüm var ama aynı zamanda arabamdaki bir peçeteye beş dakika yazdığım da biliniyor. Bu egzersizi her gün yapmanıza gerek yok ama ne kadar çok kullanırsanız bağlantınız o kadar güçlü olur.

Bu egzersizi, Tanrı da diyebileceğiniz sezgilerinize, yüksek benliğinize, rehberlerinize, vs., yani sizin için en anlamlı olana yönlendireceksiniz. Bunu vücudunuzla, hastalığınızla ve vefat eden insanlarla konuşmak için kullanabilirsiniz ve sizi de kullanmanızı teşvik ediyorum. İlk başta, yazmaya başlamadan önce kısa bir meditasyon yapmak, yürüyüşe çıkmak veya yaratıcı bir aktiviteye katılmak, kafanızı boşaltmak ve sizi günlük yapılacaklar listeleri ve sorumluluklar hakkında düşünmekten uzaklaştırmak için yararlı olabilir.

Başlamak:

1. Bir soruyu veya duygularınızı yazın ve onu sezginize, Tanrı'ya veya iletişim kurmak istediğiniz şeye yönlendirin. Bir cevap alacağınızdan emin olun.
2. Hemen duyduklarınızı yazın. Kelimelerle aktarılamayacak cevapları not ettiğinizden emin olun. Soruya yanıt olarak hem fiziksel hem de duygusal olarak ne hissediyorsunuz?

3. Duyduklarınıza veya hissettiklerinize bir yanıt yazın. Tipik bir konuşmada olduğu gibi cevabınız başka bir soru, bir yorum veya tamamen yeni bir soruşturma olabilir.
4. 3. adımda yazdıklarınızla ilgili herhangi bir yorumu, soruyu vb. dinleyin ve yanıt olarak duyduklarınızı, hissettiklerinizi veya hissettiklerinizi yazın.
5. Yazılı olarak yanıt verin.
6. Konuşmayı istediğiniz kadar sürdürün.

Bu uygulamaya başladığınızda, bu bölümde daha önce tartışılan engeller listesine özellikle dikkat edin. İlk başta yalnızca tek bir kelime duyabilirsiniz ancak daha fazla bilgi istemekten korkmayın. Ne kadar çok yaparsanız, o kadar kolay olacaktır. Bu alıştırmayı yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu ya da bunun için harcanması gereken süre yoktur. Bazen çok uzun süre yazıyorum, bazen de birkaç cümleyi karalıyorum. Size ne rahat geliyorsa onu yapın. Her çakra bölümünün (8-14) başında listelenen “Sezgisel Yazma Yönergeleri” için öneriler bulacaksınız.

Bazen, sanki bir arkadaşımla tartışıyormuşum gibi, hayatımdaki bir olay hakkında yazmaya başlıyorum ve sezgilerimden geri bildirim veya rehberlik istiyorum. Eğer üzgün ya da endişeli hissediyorsam ama nedenini bilmiyorsam, bir bilinç akışı gibi rastgele düşünceleri yazmaya başlayacağım ve rehberlik isteyeceğim. Ayrıca şuna benzer doğrudan sorular soruyorum: "Hangi duyguları bastırıyorum?" “Neyden korkuyorum?” "Bugün bana söylemek istediğin bir şey var mı?" “Nasıl daha özgün olabilirim?” “Bunu mu yapmalıyım yoksa şunu mu?” Evet veya hayır şeklinde bir soru sorarsanız, daha fazla bilgi isteyerek devam edin. Gelecekle ilgili “Bu olacak mı?” gibi sorular sormanızı önermiyorum. veya “Bu ne zaman olacak?” çünkü bu geleceği tahmin etmeye çalışmanın bir yoludur. Şu anda yaşamaktan korktuğumuzda ve kendi sezgilerimizi kullanarak önemli kararlar vermekten kaçınmaya çalıştığımızda bu tür soruları sıklıkla sorarız.

Bahsettiğim gibi, size uymayan veya farklı bir konuyla ilgili bir yanıt alabilirsiniz. Bunun nedeni sezginizin (veya

Kime ya da ne yazıyorsanız yazın) size söylemesi gereken önemli bir şey daha var.

Örneğin, bir soru sorabilir ve "Dur" ifadesini duyabilirsiniz. Muhtemelen bilmek istedikleriniz hakkında düşünmeyi veya endişelenmeyi bırakmanız için yönlendiriliyorsunuz. Bir cevap alamazsanız, bu uygun bir soru olmayabilir veya mutlaka bir cevaba ihtiyaç duyduğunuz bir soru olabilir. Başka bir şey sormayı deneyin veya sezginize ne bilmenizi istediğini sorun.

Dürüst olmaktan korkmayın. Sezginiz sinirlenip sizi reddetmeyecek. Eğer kızgınsanız bunu ifade edin. Kendin ol. Sezginiz sizi seviyor ve kabul ediyor. Sevginin ve tesellinin kaynağı olsun. Sizin için neyin en iyi olduğunu bildiğine güvenin.

Bu egzersizi yapmak önemlidir*yazılı olarak*ve sadece kafanın içinde değil. Bunu yaptığınızda, bu bir tür farkındalık meditasyonuna dönüşür çünkü yaptığınız işi bırakıp yazmaya odaklanmanız gerekir. Eliniz kinestetik aktiviteyle meşgulse, günün birçok düşüncesinin dikkatinizi dağıtma olasılığı daha azdır. Bu alıştırmayı yaparken sezgisel sesin nasıl çıktığına ve nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Belirli bir yönden gelebilir veya vücudun belirli bölgelerine yerleşebilir. Kelimeleri veya resimleri görebilirsiniz. Bazı şeyleri fiziksel olarak hissedebilirsiniz. Hepsini alın ve yazın. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kolay olur ve sadece bu egzersizi yaparken değil, her zaman sezgilerinizi daha iyi tanıyabilirsiniz.

Bu egzersizi bedenim ve bulimia hastalığımla konuşmak için ilk kez kullandığımda, bu bir oyun değiştiriciydi. Onlarla düşmanlarım yerine dostlarım gibi konuştum. Yeme bozukluğunu hâlâ başıma gelen en iyi şeylerden biri olarak görüyorum. Artık bunu, işlevsiz ailemden ayrılmama, travmayı ve olumsuz düşünceyi iyileştirmeme, öz sevgiyi ve özgünlüğü bulmama yardım etmeye gelen ve kurban olmadığımı anlamamı sağlayan bir arkadaş olarak düşünüyorum. Vücudumu sürekli eleştiri, istismar ve nefret yerine sevgiye, ilgiye ve saygıya ihtiyaç duyan bir şey olarak görmek, asla gerçekleşeceğini hayal etmediğim bir şeydi.

Danışanlarımın bu teknikleri öğrenmelerine ve kendileriyle ve bedenleriyle olan ilişkilerinin dönüşümünü görmelerine yardımcı olduğumda, bu

inanılmaz derecede sevindirici.

İKİNCİ TEKNİK: SEZGİSEL RUH BOYAMA

Sezgisel Ruh Boyama, sezgisel okumalarımın her birinde kullandığım, geliştirdiğim bir tekniktir. Vücudun, bedenin etrafındaki enerjinin ve kişinin duygusal ve ruhsal durumlarının sembolik bir temsilidir. Tıpkı rapor gibi hem bugünü hem de geçmişi yansıtabiliyor. Bunlardan birinin 4. bölümde siyah beyaz bir örneği, bu kitabın son sayfalarında ve www.katiebeecher.com adresindeki web sitemde renkli örnekler bulunmaktadır.

Bu resimleri herkes yaratabilir; hiçbir sanatsal yeteneğe gerek yoktur. Bunlar gösterişli şaheserler değil, renk ve form aracılığıyla duyguyu, enerjiyi ve Ruhu yansıtan ham, düzenlenmemiş yaratımlardır.

Bu resimleri işimin önemli bir parçası olarak görüyorum. İnsanlığımızla daha kolay yanlış yorumlayabileceğimiz yazılı bir rapordaki bilgilerden farklı olarak resimlerdeki bilgiler tamamen semboliktir. Rehberlerimizden duyduklarımızı veya yazdıklarımızı artık dinlemeyeceğimiz noktaya kadar yorumlamak cazip gelebilir. Resim bilinçli ya da bilinçsiz her türlü manipülasyona direniyor. Resim yapmaya (ya da seçtiğiniz başka bir ortamda yaratmaya) başladığınızda, bunun, bilinçli düşünce ve aşırı analiz tarafından kısıtlanmadan, sezgiyle olan bağlantınızı derinleştirmenin güçlü bir yolu olduğunu keşfedeceksiniz. Sanat, sezginin yeni bir şekilde konuşmasına yardımcı olur.

Sezgisel bir sanat eseri yarattığınızda, kasıtlı olarak herhangi bir sembolik anlam yaratmayı düşünmenizi istemiyorum. Yarattığınız şeyin içeriğini hemen anlamayacaksınız. Resim yaptığımda hiçbir biliş söz konusu olmuyor. Müşterimle tabloyu tartışana ve parçanın özünü keşfederken rehberlerimden yeni bilgiler alana kadar çoğu zaman sembollerin anlamlarını ve renklerin yerleşimini bilmiyorum.

Yarattığım resimlerin hepsi farklı ve genellikle insan figürleri ama çiçekler, bitkiler, hayvanlar, ağaçlar, binalar ve hatta en unutulmaz resimlerimden biri olan bir itfaiye kamyonu bile çizdim.

Bunu birkaç yıl önce ileri derecede otizmli beş yaşındaki bir oğlan çocuğu için okuma yaparken yaratmıştım. Okumaya başladığımda sadece adını ve yaşını biliyordum. Raporu tamamladıktan sonra zihnimde bir itfaiye aracı ve bir binanın net görüntüsünü gördüm. İtfaiye aracının yan tarafındaki hortumu boyamaya çalışırken, yaparken zorlandığımı hatırlıyorum. Bunun dev bir "S" harfine benzediğini düşünmeye devam ettim ve kendi kendime müvekkilimin bunun Süpermen'in itfaiye aracı olduğunu düşüneceğini söyledim.

Tabloyu annesine anlatırken yan taraftaki “S” harfinin yangın hortumu olması gerektiğini söyledim ve onun Süpermen'e ait olduğunu düşüneceğini düşünerek şaka yaptım. O noktada ağlamaya başladı. Oğluna hamile kalmadan bir yıl önce yaşadığı apartmanın çıkan yangında kül olduğunu ve her şeyini kaybettiğini anlattı. Umudunu yitirdi ve hamile olduğunu öğrenene kadar hayatına son vermeye hazırdı.

Oğlu onu hayata döndürdü ve ilerlemesi için ona bir neden verdi. Oğlunun sadece kendisine değil birçok insana neşe getirecek bir hediye olduğuna inanıyordu. Ona "Süpermen" adını verdi, hatta ona Süpermen'in göbek adı olan Joseph'i bile verdi. Bu tablo, artık inanmaya başladığı her şeyin doğrulanmasıydı.

Bu sezgisel sanatın gücüdür. Sezgilerden yararlanmayı öğrendiğimizde, şekilsiz bir yangın hortumu kadar küçük bir detayın bile derin bir anlamı olabilir.

Sezgisel Ruh Resminizi Yaratmak

- Öncelikle, kişisel tercihiniz ne olursa olsun, renkli kalem, işaretleyici, pastel, renkli kalemler, boya, hatta mum boya olsun, aracınızı seçin. Kırmızı, mavi, sarı, yeşil, turuncu, mor ve macenta olmasına dikkat ediyorum ama ara sıra kahverengi ve siyah da kullanıyorum. Uzun yıllardır suluboya sanatçısıyım, dolayısıyla bu benim tercih ettiğim araç. Renklerin "yanlışlıkla" birbirine akması, başka renkler oluşturması ve sayfanın diğer bölümlerine taşınması hoşuma gidiyor. Ayrıca bulanık efektler oluşturabilmeyi ve görüntünün ne kadar opak olduğunu kontrol edebilmeyi de seviyorum. Resim yaparken düz kalması için ağır sulu boya kağıdı kullanıyorum. Eğer endişelenmeyin

“sanatsal yeteneğim yok.” Bu alıştırmada başarılı olmak için hiçbir şeye ihtiyacınız yok.

- Resminize başlamadan önce sezginize, hakkında daha fazla bilgi almak istediğiniz bir soruyu sormanız yararlı olabilir, örneğin: "Bana sağlığım hakkında daha fazla bilgi verebilir misiniz?" Bu, çalışmanıza daha fazla odaklanmanızı sağlayabilir.
- Adınızı sayfanın en üstüne yazın ve sezgilerinizden başlangıç olarak size bir renk göstermesini isteyin. Biraz pratik yaptıktan sonra, aklınıza gelen her türlü görüntüyü çizebilir veya boyayabilirsiniz, ancak ben bir insan figürüyle veya insan vücudu parçalarına sahip, insan figürü şeklindeki bir çiçek veya bitki gibi başka bir şeyle başlamanızı öneririm. Bunlar yorumlanması en kolay olanlardır.
- Başlarken, kelimeler, enerji ve “diğer taraftan” gelen mesajlar dahil, size gelen her şeyi eklemekten çekinmeyin. Düşünmemeye çalışın; sadece dinle ve hisset. Eser müzeye asılmayacak ve değerlendirmeye alınmayacaktır. Hangi renk ve şekillere ilgi duyuyorsanız onları kağıda koyun. Figürlerim nadiren anatomik olarak doğru orandadır ve renkler genellikle bulundukları çakraya karşılık gelmez. Yaratılışın size herhangi bir şekilde benzemesi konusunda endişelenmeyin; bu sadece sembolik bir yorumdur.

- Sezgisel olarak bittiğini hissedene kadar çiziminiz veya resminiz üzerinde çalışmaya devam edin. Bu yalnızca birkaç dakikanızı alabilir veya çok daha uzun bir zaman alabilir. Sürecin tadını çıkarın ve sizi nereye götürürse götürsün takip edin.

Resminizi Yorumlamak

Bu tabloları kendiniz yorumlamak, genel görselin sizin için ne anlama geldiğini veya size neyi hatırlatabileceğini sormakla başlar. Daha sonra çevrimiçi olarak bulabileceğiniz, seçtiğiniz bir renk sembolizm tablosuna başvurabilir veya bir sonraki sayfada bulunan benimkini kullanabilirsiniz.

Daha sonra, resmin hangi kısımlarını ilk olarak oluşturduğunuzu düşünün. Bu renklerin anlamları genellikle kendinizi nasıl gördüğünüze veya belki de en çok neyi öğrenmeye ihtiyaç duyduğunuza dair ilk izlenimi yansıtır.

Vücut parçalarının renklerine, şekillerine, boyutlarına (özellikle düzensizlerse), görüntünüze bir boyun yapıp yapmadığınıza veya o alanın bulunmadığına (yani iletişim olabilir) dikkat ederek sayfa boyunca ilerleyin. zor olabilir) ve vücudunuzun herhangi bir parçası eksikse. gibi bir kitaba başvurmanızı tavsiye ederim.*Hayatını iyileştirebilirsin*Vücut parçalarının sembolik anlamına bakmak için Louise Hay tarafından. Bu bilgiyi internette de arayabilirsiniz. Örneğin bacaklar ve ayaklar hayatta ilerlemekle ilişkilidir. Eğer görüntünüzde bunlar yoksa, kendinizi sıkışmış hissedebilirsiniz veya iki farklı yöne işaret ediyorlarsa, seçim yapma veya çelişkili hissetme durumu yaşayabilirsiniz.

Renk	**Sembolizm**
Kırmızı	Öfke, enerji, aşk/nefret, dur, dikkat, güç, kan
Mavi	Empatik yetenekler, sakin, suyu sever, duyarlı, güven, sadakat, üzüntü/depresyon, gökyüzü
Sarı	Sezgi, neşe, cömertlik, manevi öğretmen, güneş, sıcaklık, mutluluk, kıskançlık
Yeşil	Büyüme, yeni hayat, bahar, doğa, yenilenme, para, açgözlülük
Mor	Sezgi, maneviyat, psişik yetenek, din, bilgelik, haysiyet
Turuncu	Macera, cesaret, enerji, yaratıcılık, kararlılık, cinsellik, coşku, bireysellik, zeka
Macenta	Kendi tarzı, benzersiz, farklı olmaktan korkmayan, dramatik, uyumlu, yaratıcı, cesur
Pembe	Umut, yüksek enerji ve sakinliğin karışımı, çocuksu, yaratıcı, tatlı, şakacı, kadınsı

Sembollere ve diğer görsellere dikkat edin. Elmaslar, kareler, hayvanlar vb. gibi boyadığınız şeylerin çeşitli anlamlarını internette arayın. Genellikle belirli bir sembolle ilişkilendirilen birden fazla anlam vardır, bu nedenle size en çok uyan anlamı kullanın. Tabloyu tararken sezgilerinizden gelen mesajları dinleyin,

ve çalışmanızı yorumlamanıza yardımcı olacaktır. Sezgilerinizden duyduklarınız "tuhaf" görünse veya mantıklı gelmese bile açık olun ve yargılamayın. Sadece onunla git. Daha sonra anlamlı olacaktır.

BEN*şiddetle*Bu kitabın bölümleri üzerinde çalışırken ve bireysel sorunlarınızı ve güçlü yönlerinizi belirlerken kendiniz için Sezgisel Ruh Resmi oluşturmanızı öneririz. İyileşme sürecinizin çeşitli aşamalarında daha fazla resim oluşturun, böylece ilerlemenizi ve büyümenizi görebilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ TEKNİK: RÜYA YORUMLAMA

Rüya Yorumu, Jung Tarzı

Rüya görmek, sezgilerimizden, bedenlerimizden ve ayrıca aramızdan ayrılan sevdiklerimizden bilgi almanın bir başka yoludur. Uyanık olduğumuzda duygularımızı ve travmamızı bastırabiliriz, ancak uyku bilinçdışı zihinlerimizi ve "diğer tarafla olan bağlantılarımızı ateşler" ve uyuşturan korkudan kurtulmamıza yardımcı olur. Rüya görmek dikkatimizi çekmenin ve sorunları ve duyguları yüzeye çıkarmanın bir yoludur, böylece onları işleyebiliriz. Kabusların yeniden ortaya çıkmasını engellemenin en iyi yolu onları işlemek ve yorumlamaktır, çünkü temalar ve mesajlar genellikle uzun yıllar boyunca biriken korkuların bir derlemesidir, ancak bizim eğilimimiz onları engellemek ve unutmaktır.

Rüyalar aynı zamanda aramızdan geçip giden insanların bizimle vakit geçirmesi ve bize mesaj vermesi için de önemli bir araçtır. Rüyada ölen insanları gördüğünüzde ve onların gerçekten yanınızda olduğunu hissettiğinizde, öyledirler. Bunlar benim en sevdiğim rüyalarımdan bazıları.

Jung psikolojisini kullanarak rüyalarınızı nasıl yorumlayabilirsiniz:

- Uyanır uyanmaz rüyanızla ilgili hatırlayabildiğiniz her ayrıntıyı yazın. Gördüğünüz renkler, nasıl hissettiğiniz, sahneler tanıdıksa ya da size bir yeri, insanları, her şeyi hatırlatıyorsa hiçbir şeyi atlamayın.

- Kendinize genel bir mesaj veya anlam alıp almadığınızı veya genel bir temanın olup olmadığını sorun. Doğru ya da yanlış cevap yok, sadece sizin için ne ifade ettiği var.

- Daha sonra her nesneyi, kişiyi, sahneyi, rengi ve sembolü parçalara ayırın. Kendinize bunların sizin için ne anlama geldiğini, size nasıl hissettirdiklerini sorun ve uygun olan yerlerde sembol ve nesnelerin çeşitli olası anlamlarına bakın. Herhangi bir nesnenin ortak sembolik anlamı ile sınırlı hissetmeyin. Rüyanız özellikle sizin içindi. Örneğin, rüyanızda bir fil görüyorsanız, kendinize fillerin size ne düşündürdüğünü sorun, ardından sembolik anlamlara bakın ve size ne hissettiriyorsa onu yazın.
- Rüyanızdaki her bir parçanın anlamını elinizden geldiğince belirledikten sonra, bunları bir temaya ya da genel bir derse sığdırıp sığdıramayacağınıza bakın. Belki birden fazla olacak. Tekrar ediyorum, doğru ya da yanlış cevap yoktur, yalnızca rüyanın sizin için anlamı vardır. Sezgilerinizin size mesajı tekrar söylemesi gerekiyorsa, rüyayı veya benzerini tekrar göreceksiniz. Kabus görüyorsanız anlamlarını anlamak için zaman ayırdığınızdan emin olun. Önemli mesajlar veriyorlar.

DÖRDÜNCÜ TEKNİK: KAHİN KARTLARI, SARKAÇLAR VE RUNLAR

Sezgilerimle "konuşmama" yardımcı olmak için kullandığım çeşitli araçlar var. Sık sık bir soru sorarım ve sarkacımın dönmesine izin veririm, bir kehanet veya melek kartı çizerim veya bana rehberlik etmesi için bir veya iki rün taşı seçerim. Eğlenin ve farklı yöntemleri deneyin. Bazıları sezginize uygun olabilir, bazıları ise uymayabilir; bu nedenle sizin için en iyi olanı yapın.

Oracle Kartları

Okumalarıma bir kehanet kart destesine başvurarak başlıyorum. Bu, kafamı temizlememe, sezgilerimle ve rehberlerimle bağlantı kurmaya başlamama ve danışanın sorunlarına odaklanmama yardımcı oluyor.

Belirli sorularda size rehberlik etmek, güne başlamak veya sezgilerinizden genel bilgiler almak için kehanet kartlarını kullanabilirsiniz. İnternette kehanet kartları aradığımda melekler, hayvanlar, mitolojik yaratıklar, periler, ay ve Meryem Ana gibi temaları içeren beş binin üzerinde farklı seçenek buldum. Bazı insanlar kehanet kartları yerine tarot kartlarını kullanır.

Bir kart seçmek için onları elime yayıp gözlerimi kapatıyorum. Bana rehberlik edileni “hissedene” kadar kartlara dokunuyorum. Ayrıca kartları yere veya masaya yayabilir ve birini seçebilir veya karıştırıp desteden rastgele seçim yapabilirsiniz. Bunu yapmanın yanlış bir yolu yoktur. Ben sadece bir kart seçiyorum ama siz daha fazla bilgi edinmek veya diğer kartlardan gelen mesajı netleştirmek için birden fazla kart seçebilirsiniz.

Çoğu destenin, kartların ayrıntılı açıklamalarını içeren ancak her zaman anlamlarını içermeyen bir kitabı vardır. Anlamını sezgisel olarak belirlemeniz ve kartın veya kartların hangi bölümlerinin size uygun olduğuna ve hangilerinin size uymadığına karar vermeniz gerekecektir. Çoğu zaman bu kitaplar kartları çizmenin, yorumlamanın ve rehberlik amacıyla kullanmanın çeşitli yolları hakkında öneriler verir.

Sarkaçlar

Sarkaçları kullanmanın birden fazla tekniği vardır. Bazı insanlar kehanet kartlarının üzerine "sıçar", bu da sarkaç dönmeye başlayana kadar sarkacı yayılmış deste üzerinde yavaşça hareket ettirdikleri anlamına gelir. Diğerleri enerji şifaları yaparken vücudun hangi kısımlarının özel dikkat gerektirdiğini görmek için sarkacı aynı şekilde vücut üzerinde kullanırlar. Benimkini evet veya hayır soruları için ve takviyelerin, yiyeceklerin ve ara sıra kullanılan ilaçların ve dozların uygun olup olmadığını sormak için kullanma eğilimindeyim. Bu teknikle başlayın ve ardından farklı seçenekleri keşfedin!

- “Evet” ve “hayır”ın nasıl gösterileceğine karar verin. Sarkaçımı "evet" için saat yönünde, "hayır" için saat yönünün tersine dönecek şekilde yönlendirdim.
- Zinciri ilk iki parmağınızın etrafına sarın ve sarkaç aşağı sarkacak şekilde alnınıza yerleştirin. Başınız öne eğik olarak sarkaca bakacaksınız.
- Sarkaçla başlayın ve ardından sorunuzu sorun.
- Her dönmeye başladığında buna şaşıracaksınız. Soruların arasında, tekrar dönmeden önce sıklıkla kendi kendine durur.

Rünler

Runes, orijinal olarak Vikingler tarafından kullanılan taşlardır. Her birinde eski bir sembol bulunan yirmi dörtlü bir set halinde gelirler; genellikle aldığınız mesaj veya mesajların yorumlanmasına yardımcı olacak bir kitapla birlikte gelirler. Bir rün veya rün çizmeden önce belirli bir soruyu sorabilir veya sadece gün boyunca size yol gösterecek bilgiler isteyebilirsiniz. Onları yüzüstü bir masaya yayabilir veya size seslenenleri seçmek için sezgilerinizi bir rehber olarak kullanarak, sıklıkla geldikleri çantadan seçiminizi yapabilirsiniz.

Ayrıca meditasyon, yoga, enerji şifası, akupunktur, egzersiz, topraklama ve daha fazlası yoluyla sezgiye bağlanabilirsiniz. Sezgilerinizle bağlantı kurmanın doğru ya da yanlış yolu yoktur. Hepimiz bu bağlantıyı farklı şekilde deneyimliyoruz, bu yüzden keşfetmekten çekinmeyin ve asla başkalarını yargılamayın.

5. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Sezginize hangi soruları sorabilirsiniz? Bu süreçte neyi kolay ve zor buldunuz?
2. Sezgisel bilgileri nasıl alırsınız? Kelimeler, görüntüler, fiziksel dokunuş, duygular, kokular?
3. Sezginize bağlanmak için ilk önce hangi araçları deneyeceğinizi düşünüyorsunuz?
4. Sezgisel Ruh Resminizi yaratırken nasıl hissettiniz? Ne öğrendin?
5. Sezgiye bağlanmanın en sevdiğiniz yolu nedir ve neden? Sizce en doğru yol hangisi?
6. Çocukluğun sezgisel ve psişik yetenekleri hakkındaki bilgilerle bağlantı kurabilir misiniz? Seninki neydi? Bunları paylaşabileceğin biri var mıydı?
7. Sezgiyle bağlantı kurmanın önündeki engellerin neler olduğunu düşünüyorsunuz? Bunları nasıl aşabilirsiniz?

6

Belirtiler Sezgilerimizden Gelen Sinyallerdir

> Yaşam hazinelerini uçuruma inerek kurtarırız. Tökezlediğiniz yerde hazineniz oradadır.
>
> -Joseph Campbell

Carl Jung, sezgilerimizden gelen sinyaller olarak semptomlar ve koşullarla çalışmak hakkında yazan ve konuşan ilk kişilerden biriydi. Bu, fiziksel ve duygusal belirtilerinizin gerçek olmadığı veya bunlara bir şekilde neden olduğunuz anlamına gelmez. Bu, hastalığın fiziksel temel nedenlerinin ve katkıda bulunanların duygusal veya ruhsal olanlardan daha az geçerli olduğu anlamına da gelmez.

Bununla birlikte, belirtilerin sezgilerimizden gelen mesajlar olduğu kavramı, vücudun belirli bölümlerinin veya sorunların neden sıklıkla tekrar tekrar etkilendiğini açıklamaya yardımcı olur. Örneğin, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını bağırsaklarında hisseden empatik insanlar sıklıkla sindirim semptomları, irritabl bağırsak sendromu ve kabızlık veya ishal geliştirirler. Çok hassas insanlar, sürekli olarak başkaları için endişelenen kişiler veya başkalarına kendilerinden daha fazla zaman ve enerji harcayan kişiler, genellikle 4. çakrada (kalp veya göğüslerde) semptomlar geliştirir. Çözülmemiş öfkesi olan kişilerde sıklıkla karaciğerle ilgili semptomlar gelişir. Orada olmadığım ve sezgilerimi yeterince dinlemediğim zamanlar için sinyalim kilo almamdır. Sembolik olarak ağırlık, topraklamayla ilgili olabilir, çünkü daha ağır nesneler, daha hafif nesnelerden daha yoğun bir şekilde yer çekimi kullanılarak dünyaya çekilir. Topraklama daha mevcut olmamıza yardımcı olur. Bunların hepsi, alışılmış bir fiziksel semptomun eşit derecede gerçek bir duygusal veya ruhsal bağlantıya sahip olduğu örneklerdir.

Semptomların sezgilerimizden gelen sinyaller olduğu kavramı, neden hastalığa yakalandığımızı açıklamaktan daha derinlere gidiyor. Sezgilerimizi dinlemek, travma, hastalık, mutsuzluk veya kazalar dikkatimizi dağıtırken, özgün bir şekilde yaşamamıza ve yaşam yollarımızı bulmamıza yardımcı olur. Eğer korkunun duygularımızı ifade etmemizi, mutsuz ilişkileri terk etmemizi veya hayalinizdeki işe başlamamızı engellemesine izin veriyorsak, aynı zamanda bu korkunun bizi gerçek benliğimizden de alıkoymasına izin vermiş oluyoruz. Sezgilerimiz yolumuza hiçbir engel olmadan dolu dolu, mutlu hayatlar yaşamamızı ister. Hepimizin burada olma nedeninin bu olduğuna inanıyorum; nihai yaşam amacımız, tabiri caizse: özgün benliğimiz olmak, bu her ne anlama geliyorsa. Bu yoldan saptığımızda bedenimizi ve duygularımızı kullanan sezgilerimizin dikkatimizi çekmesi gerekir.

Bu yaklaşımın gücüne kuvvetle inanıyorum ve hem bulimia hem de Lyme hastalığından iyileşmemde etkili oldu. Lyme hastalığı ile ilgili deneyimlerimi 2. bölümde daha detaylı anlatacağım ancak Lyme hastalığı ve sezgilerimle diyalog kurduğumda hayatımda ilerlemekten korktuğum mesajını aldım. Savunmasız olmaktan, açığa çıkmaktan ve aynı zamanda başarıdan korkuyordum. Rehberlerimin bana ilk kez on altı yaşımdayken bahsettiği kitabımı yazmaktan kaçınmanın zamanı gelmişti. Eğer iyileşmek istiyorsam ilk adımları atmaya başlamam ve sonunda kitap teklifini bitirmem gerektiğini biliyordum.

Lyme hastalığı potansiyel olarak yaşamı tehdit eden ve tüm vücudu etkileyen bir durum olduğundan, vücudun etkilenen diğer kısımlarına bağlı olarak diğer çakralarla birlikte 7. çakra altında sınıflandırılır. Diyalog sırasında aldığım mesaj da 7. çakraya uygundu çünkü yaşam amacı, özgün olmak ve Ruh ile bağlantı kurmakla ilgiliydi. Bağımlılık ve beden imajıyla ilgili olduğu için 3. çakra hastalığı, kusmadan boğaz ve dişlerin etkilenmesi nedeniyle 5. çakra hastalığı olan bulimia, duyguları ifade etmenin, kendimi ve bedenimi sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenme ihtiyacının, ihtiyaç duymanın simgesiydi. özgünlüğümü ifade etmek için, bunlar da 3. ve 5. çakra konularıdır. Bazı sorunları ve hastalıkları geliştirmemizin bir nedeni var ve bunların nerede olduğu

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

meydana gelmek. Kaza yok. Daha önce de belirttiğim gibi, bu semptomları veya vücudumuzdan ve sezgilerimizden gelen sinyalleri ne kadar uzun süre görmezden gelirsek, dikkatimizi çekmek için o kadar yoğun hale gelmeleri gerekir. Önemli olan ne kadar korkutucu olursa olsun dinlemek ve erken tepki vermektir.

Louise Hay, vücudun bölümlerinin sembolizmi ve anlamı ve ilgili hastalıklar hakkında klasik bir rehber haline gelen bir kitap yazdı. *Hayatını iyileştirebilirsin*Karşılaştığınız sorunların bazı olası temel nedenleri ve bunlara katkıda bulunanlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için bu kitapla birlikte harika bir araçtır. Ayrıca sembolizm ve beden hakkında daha fazla şey öğrenmek için geleneksel Çin tıbbını (TCM) seviyorum.

Geleneksel Çin Tıbbı'nın temel kavramları uyum veya yin ve yang dengesi (karşıt güçler veya zıtlıklar) ve qi adı verilen vücudun içinde ve çevresinde enerji akışıdır. Eğer bir sistem ya da vücut parçası dengesizse, bu tüm vücudun uyumunu bozar ve qi'yi bozar. Qi'nin bir diğer adı da "yaşam gücü"dür. Farklı organ ve parçalar, mevsimlerin özelliklerine ve ısı, nem, ateş ve hava gibi belirli elementlere bağlı olarak farklı özelliklere sahiptir. Burada GÇM'nin tüm inceliklerini açıklamaya başlayamam, ancak sizi bu büyüleyici, eski uygulama hakkında daha fazla bilgi okumaya ve GÇT uygulayıcılarına danışmaya davet ediyorum.

İlerleyen bölümlerde semptomların sembolizmi ve çakraları kullanan vücudun bölümleri hakkında daha fazlasını öğreneceksiniz. Spesifik semptomlarınızın, deneyimlediğiniz fiziksel, duygusal ve ruhsal olaylarla, duygusal özelliklerinizle, inançlarınızla ve özgün bir şekilde yaşamanın sizin için ne anlama geldiğiyle nasıl ilişkili olduğunu kendinize sormaya devam etmenizi şiddetle tavsiye ediyorum.

7

Bireysel Sorunların ve Güçlü Yönlerin Belirlenmesi

> Kabul etmediğimiz sürece hiçbir şeyi değiştiremeyiz. Kinamak ozgurlestirmez, baskilar.
>
> - Carl Jung

Bu bölüm için kağıt ve kaleminizin hazır olması faydalı olacaktır. Kendiniz hakkında çok şey öğrenecek ve ihtiyaç duyduğunuz ve üzerinde çalışmak istediğiniz konuların yanı sıra güçlü yönlerinizi de belirleyeceksiniz.

Müşterilerim genellikle geleneksel tıp sistemiyle ilgili olumsuz deneyimler yaşadıktan sonra bana geliyorlar. Doktorların, hastaların hasta kalmasına ve/veya bakımlarından memnun kalmamasına neden olan asıl sorunu keşfetmeye çalışmak yerine öncelikle semptomları tedavi ettiğini öğrendim.

Bunun nedenlerinden biri, sigorta şirketlerinin ve Medicare'in izin vereceği sürenin on veya on beş dakika olmasıdır. Çoğu durumda önceden belirlenen ücretler maaşları, genel giderleri, ipotek kredilerini, öğrenci kredilerini ve diğer masrafları zar zor karşılıyor. Sigortaya katılmayı bile reddettikleri için bazı tıp uzmanlarını suçlayamazsınız.

Bu kısa süre, sorunların ne zaman başladığını, semptomların ciddiyetini keşfetmek veya uyku, stres, egzersiz ve diyet gibi temel ayrıntıların sağlığınızı nasıl etkileyeceğini açıklamak için yeterli değildir. Sadece bir hap yazmak, insanlara kilo vermelerini söylemek veya pahalı, çoğu zaman sonuçsuz testler sipariş etmek daha hızlı ve daha kolaydır. Şanslıysak, aslında test sonuçlarımızın ne anlama geldiğine dair bir açıklama alırız, ancak genellikle bize yalnızca bir dizi sayı verilir. Ya da daha sık olarak, kendimizi hâlâ sağlıksız hissetmemize rağmen bize her şeyin normal olduğu söylenir.

Doktorlarına hasta olduklarını söylediklerinde ciddiye alınmayan birçok hasta hikayesi duydum. Onlar

Daha ayrıntılı testler istediklerinde göz ardı edildiler ve Lyme hastalığı, Hashimoto tiroiditi, aşı reaksiyonları, nadir hastalıklar, otoimmün hastalıklar veya vitamin eksiklikleri gibi konular sorulduğunda alay konusu oldular. Sıklıkla sorunlarının psikolojik olduğu söylendi ve psikiyatrik ilaçlar reçete edildi. Daha sonra durumlarının duygusal değil fiziksel olduğunu öğrendiler, ancak doğru teşhisin konulması genellikle yıllar aldı.

"Hasta odaklı kök neden tedavisi" dediğim farklı bir yaklaşım benimsememiz gerektiğine inanıyorum. Bu yaklaşım, sigorta şirketinin kârından ziyade hastaların ihtiyaçlarını ön planda tutuyor. Hastaları gerçekten dinleyerek, gerçekte ne olduğunu anlayarak ve fiziksel, duygusal veya ruhsal olsun tüm olası nedenleri ele almaya yeterli zaman ve enerji ayırarak çalışır.

Çoğu insan stres ile fiziksel ve hatta duygusal semptomlar arasındaki ilişkiye aşinadır. Stresin bağışıklık tepkisini azalttığı, uykuyu engellediği ve Mayoclinic.org'da yayınlanan araştırmaya göre üreme sistemini ve büyüme sürecini bozan kortizol ürettiği gösterilmiştir. Uzun süreli stres sizi kaygı, depresyon, sindirim sorunları, baş ağrıları, kalp hastalıkları, kilo alma, hafıza ve konsantrasyon bozuklukları gibi birçok sağlık sorunuyla karşı karşıya bırakır.

Duygusal ve ruhsal temel nedenlerden bahsettiğimde, genel olarak stresten çok daha spesifik şeylerden bahsediyorum. Stresin ne zaman başladığını ve buna neyin sebep olduğunu bilmek istiyorum. Koşullar nelerdi? Aile dinamikleriniz ve aile geçmişiniz neler? Hangi erken travmayı ve duyguları bastırmış olabilirsiniz? Gerçek benliğiniz olabildiniz mi, yoksa reddedilme ve terk edilme korkusuyla kendinizi gizlediniz mi?

Belirli sorunları tanımlamazsak, bunları çözemeyiz. Çakra haritası dahilBuradamüşterilerle yaptığım işin merkezinde yer alıyor. Yedi çakranın nerede bulunduğunu, vücudun hangi bölümlerinin ve hangi organların bunlara karşılık geldiğini anlatıyorum. İlgili duygusal ve ruhsal konuları ve açıklamaları da dahil ediyorum.

Kendi sağlığınız ve sıhhatinizle ilgili soruları yanıtladığınızda göreceğiniz gibi, konularımız küçük kutucuklara sığmıyor. Organlar, bezler ve vücut parçalarının yanı sıra birçok durum birden fazla çakraya karşılık gelir. Yaratıcı bloklar harika bir örnektir. Durmuş yaratıcılık 2. veya 5. çakradaki tıkanıklıktan kaynaklanabilir. 2. çakra üreme organlarını, kalçaları ve sırtın alt kısmını içerir ve yaratıcılık, ilişkiler, kariyer ve parayla ilgilidir. 5. çakra boğaz bölgesindedir ve ifadeyle ilgilidir.

Her türlü yaratıcılık son derece kişiseldir ve korkutucu olabilir çünkü en içteki duygularınızı açığa çıkarma riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Kendinizi dünyanın görmesi için ortaya koyuyorsunuz ve reddedilme, alay edilme, başarısızlık ve mükemmeliyetçiler için sonuçtan asla memnun olmama riskini göze alıyorsunuz.

Aileniz size sanatçı olmanın veya kendinizi ifade etmenin utanç verici olduğunu veya başarısız olacağınızı söylediyse, bu karışıma emniyet, güvenlik, aile ve ait olma ile ilgili olan 1. çakrayı getirir. Fiziksel olarak kemiklerinize, bağışıklık sisteminize, kanınıza ve ekstremitelerinize karşılık gelir. Durumunuza bağlı olarak diğer çakralar da etkilenebilir.

BU BÖLÜM İÇİN TALİMATLAR

Tıpkı benim bir danışan için yaptığım gibi, kendinizden duyduğunuz bilgilerden ve sezgilerinizden, benzersiz durumunuz hakkında kendi çakra raporunuzu yaratacaksınız. Rapor farklı semptomları ve sorunları tanımlayacak ve bunları bir veya daha fazla çakrayla ilişkilendirecektir. İlerleyen bölümlerde çakraların her biri hakkında bilgi edindikçe, sizin için doğru olabilecek çeşitli şifa yöntemlerini belirlemenize yardımcı olması için bu rapora başvuracaksınız.

Aşağıdaki kontrol listesini kullanarak, çakralara bağlı olarak nerede sorun yaşayabileceğinizi belirlemenize yardımcı olması için kendinize şu soruları sorun. Hangi sorulara evet veya hayır cevabı verdiğinizi ve bunlara karşılık gelen çakraları not edin. Acele etmeyin ve her soruyu okurken aklınıza hangi konunun geldiğini, ilgili arka plan bilgisini ve önemli olduğunu düşündüğünüz diğer şeyleri yazın. Gibi

Her zaman sezgilerinizin size rehberlik etmesine izin verin. Daha sonra bu bilgiyi kişisel çakra raporunuza gireceksiniz.

Belirli soruların ardından birden fazla çakra sıralanabilir çünkü fiziksel belirtiler ve duygular vücudun birden fazla bölgesiyle ilgilidir. Örneğin, ikinci soru grubu, ailemizden veya başkalarından almış olabileceğimiz mesajlar (çakra 1 ve 2), öz saygı (çakra 3), başkalarından duyguları empatik bir şekilde algılamak (çakra 6) ve kendinizi ifade etme güçlükleriyle ilgilidir (çakralar 1 ve 2). çakra 5).

KİŞİSEL ÇAKRA SORUNLARI KONTROL LİSTESİ

- Kendinizi, kendinizi küçümseyen veya özeleştirel düşüncelere sahipken mi buluyorsunuz? Vücudunuzu, yeteneklerinizi, seçimlerinizi, görünüşünüzü vb. eleştirir misiniz? Kendinize karşı yargılayıcı mısınız ve daha denemeden kendinize bir şeyi yapamayacağınızı mı söylüyorsunuz? Çakralar 3, 2.
- Korkuyor musun? Yapmayacağınız söylendiği için ya da kendinize yapamayacağınızı söylediğiniz için hiç denemediğiniz, yapmak istediğiniz şeyler var mı? Onlar neler? İnsanların senin hakkında söyleyeceklerinden mi korkuyorsun? Çakralar 1, 2, 3, 5, 6.
- Ne istediğinizi biliyor musunuz ve nasıl hissettiğinizi ifade edebiliyor musunuz? Sizin için neyin önemli olduğunu biliyor musunuz? Çakralar 5, 7.
- Sezginize güveniyor ve onunla iletişim kuruyor musunuz, yoksa kontrolün sizde olması mı gerekiyor? Çakralar 6, 7.
- Helikopter ebeveyn misiniz, yoksa çocuklarınızın bağımsızlığına izin mi veriyorsunuz? Çakralar 1, 2, 4.
- Anı yaşayıp farkındalık sahibi olabiliyor musunuz, yoksa sürekli geçmişi mi yoksa geleceği mi düşünüyorsunuz? Çakralar 1, 6, 7.
- Herhangi bir suçluluk veya kederiniz var mı? Çakralar 4, 1.
- Her zaman ne yediğinizi, kilonuzu ve nasıl göründüğünüzü mü düşünüyorsunuz? Vücut şekliniz hakkında gerçekçi bir fikriniz var mı, yoksa vücut dismorfikliğiniz mi var? Çakralar 3, 6.

- Herhangi bir gıda hassasiyetiniz var mı? Bağırsaklarınızla ilgili sorunlarınız mı var? Sinirli veya üzgün olduğunuzda bağırsak belirtileriniz oluyor mu? Çakra 3.

- Hangi takviyeleri alıyorsunuz ve neden? Tüm çakralar.
- Kariyeriniz sizi mutlu ediyor mu, yoksa başka bir şey yapmayı mı hayal ediyorsunuz? Mutlu değilseniz ne yapıyor olmak istersiniz? Çakra 2.
- Rahatlayıp düşüncelerinizle baş başa kalabiliyor musunuz, yoksa dikkatiniz dağılmış ve rahatsız mı oluyorsunuz? Çakralar 6, 1.
- Keder, depresyon ve/veya kaygının yükü altında mısınız? Çakralar 1, 6, 3.

- Uygun sınırları belirleyebiliyor musunuz, yoksa bağımlı mısınız? Empatik misin? Başkalarının enerjilerini alıp onlardan vazgeçemiyor musunuz? Çakralar 4, 2, 6.

- Psişik veya sezgisel yetenekleriniz varsa, onlardan memnun musunuz veya onlardan korkuyor musunuz? Çakralar 6, 7.
- Kronik bir hastalığınız var mı? Sık sık ağrı veya rahatsızlık duyuyor musunuz? Bu sorunlar ne zaman başladı ve bunları çözmek için ne denediniz? Çakralar 7, 1 ve muhtemelen semptomlara bağlı olarak diğerleri.
- Mümkün olduğunca kimyasallardan, GDO'lardan, şekerden, hormonlardan, işlenmiş gıdalardan ve antibiyotiklerden arınmış bir diyet mi tüketiyorsunuz? Yeterince sebze yiyor musunuz ve yeterli vitamin, mineral, protein ve yağ alıyor musunuz? Hangi yiyecekler sana uymuyor? Çakralar 3, 6, 1.
- Suyunuzu filtreliyor musunuz? Çakralar 6, 3.
- Kendine karşı dürüst olabilir misin? Otantik misin? Değilse, neden böyle olduğunu düşünüyorsunuz? Çakralar 1, 3 ve 5.
- Kimyasallara, ilaçlara, güçlü kokulara veya küflere karşı duyarlı mısınız? Kimyasallardan, yapay kokulardan, plastiklerden, ksenoöstrojenlerden ve elektromanyetik alanlardan kaçınıyor musunuz? kendini buluyor musun

Reçeteli veya reçetesiz ilaçları günlük veya düzenli olarak kullanıyor musunuz? Çakralar 6, 3, potansiyel olarak diğerleri.

- Strese neden olacak durumlardan kaçınıyor ve rahatlama, eğlence aktiviteleri, meditasyon, egzersiz ve daha fazlası yoluyla düzenli olarak stresten arınıyor musunuz? Çakralar 2, 6, 3.
- Sosyal medyaya ara vererek, yalnız vakit geçirerek, sauna, kahve lavmanı kullanarak veya sizi terleten egzersizler yaparak zihninizi ve bedeninizi detoksifiye ediyor musunuz? Çakralar 2, 3, 7.
- Değer verdiğiniz insanlarla vakit geçiriyor musunuz ve bir destek ağınız var mı? Çakralar 2, 1, 4.
- Konuşabileceğiniz, samimi duygularınızı paylaşabileceğiniz insanlar var mı? Çakralar 5, 4.
- Daha yüksek bir güçle, Tanrıyla, sezginizle, doğanızla ya da bazı ruhsal güçlerle bir ilişkiniz var mı? Çakralar 6, 7.
- Yaratıcı faaliyetlerde bulunuyor musunuz? Çakra 2.
- Herhangi bir ameliyat veya ciddi yaralanma geçirdiniz mi? Tüm çakralar.
- Herhangi bir bağımlılık sorunu var mı? Peki ya aileniz ya da yakın arkadaşlarınız? Çakra 3, 1, muhtemelen 2.
- Yorgun musunuz, uyumakta zorluk mu çekiyorsunuz, yoksa kendiniz gibi hissetmiyor musunuz? Çakralar 7, 1, 2, potansiyel olarak diğerleri.
- Sekse ve romantik ilişkilere olan ilginizi mi kaybettiniz, yoksa cinsel işlev bozukluğu mu yaşıyorsunuz? Çakralar 2, 4, 3.
- İşlevsel olmayan bir aile durumuyla mı uğraşıyorsunuz ve bunun zamanınızın ve düşüncelerinizin çoğunu almasına izin mi veriyorsunuz? Çakralar 1, 6, 3.
- Duygusal sorunlarla mı yoksa akıl hastalıklarıyla mı uğraşıyorsunuz? Geçmişte var mıydın? Ailenizde akıl hastalığı var mı? Çakralar 6, 1.

Bu soru listesi her potansiyel soruna veya güce değinmeyecektir ve bir sonraki adımda anketi kullanarak tanımlamadığınız sorunları belirlemek için çakra açıklamalarını kullanmanızı tavsiye ederim. Belirlediğiniz sorunlar küçük rahatsızlıklar veya daha önemli sorunlar olabilir ve bunları nasıl çözeceğinize veya çözüp çözmeyeceğinize karar vermek size kalmıştır.

onlara hitap etmek istiyorum. Sorun yaşam kalitenizi, ilişkilerinizi, işinizi veya sağlığınızı etkiliyorsa, bu sorunu çözmeye çalışmak akıllıca olabilir. Ayrıca kendimde beğendiğim güçlü yönleri, yetenekleri ve nitelikleri de belirledim.

Örnek olarak listemdeki bazı öğeler şunlar olabilir:

- İlaçlar ve takviyeler: Zırh Tiroidi, östrojen yaması, testosteron kremi, düşük dozda antidepresan, adrenal takviyeleri, antiinflamatuar, demir içeren multivitamin, omega-3, B kompleksi, hyaluronik asit, glukozamin ve kondroitin.
- Kariyerimde çok mutlu ve tatmin oldum. İlerlemek ve daha fazla insana yardım etmek için hedefler belirlediniz.
- Kronik sorunlar ve ne zaman başladıkları: Yaklaşık bir yıl önce pole fitness yaparken başlayan devam eden omuz ağrısı ve hareket açıklığı sorunları, aralıklı diz ağrısı, gluten ve süt ürünleri intoleransı, genel anksiyete (geçmişe göre çok daha iyi), aralıklı uykusuzluk, hipotiroid.
- Mümkün olduğunca organik besleniyorum ve suyumu florür, klor, kloraminler ve daha fazlası için filtreliyorum.
- Kesinlikle kendime doğru. Kendini sevmeyi, kendini kabul etmeyi ve özgünlüğü kazanmak için çok çalıştım. Güçlü yönler ve beceriler: kararlılık, duygusal ve fiziksel güç, yaratıcılık, güçlü manevi inançlar, duyarlı olmak ve empati kurmak (bunlar aynı zamanda hayatı zorlaştırabilir).
- Kimyasallara, küflere, yapay kokulara karşı hassastır.
- Stres azaltmanın tercih ettiğim biçimleri yaratıcılık, yazı yazmak, haftanın altı günü egzersiz yapmak, direk dansı ve meditasyondur.
- Beni mutlu eden şey: Eşimle, kızlarımla ve onların aileleriyle vakit geçirmek; hareket ve direk dansı; kumsalda ya da hemen dışarıda olmak; deniz camı toplamak; seyahat; insanların iyileşmesine ve büyümesine yardımcı olmak; Yaratıcı olmak.
- Çok güçlü bir destek ağım var; kocam, kızlarım, arkadaşlarım. Büyüdüğümde destek ağım öncelikle

anne tarafından büyükanne ve büyükbabalar ve arkadaşlar.

- Ruh ve sezgilerimle çok güçlü bir ilişkim var. Rahim ve bir
- yumurtalığın alınması ameliyatı. Nadir karsinoid tümör.
- Aile öyküsü: akıl hastalığı, kumar bağımlılığı, aşırı yeme ve duygusal yeme.
- Stres etkenleri ve travma: İşlevsiz bir ailede büyümek, zorbalığa maruz kalmak, annemin hastalanması ve gelişen aile durumu.

- Değiştirmek istediğim şey: Daha fazla sabır, kendinden daha az şüphe ve mükemmeliyetçilik, daha iyi zaman yönetimi, vücut dismorfisi, daha düzenli uyku.
- Sınır belirlemede mükemmel; farkındalık her zaman kolay değildir; daha fazla temellendirme üzerinde çalışıyoruz.

GRAFİĞİNİZİ OLUŞTURMA

Artık sorulara dayanarak kendi listenizi oluşturduğunuza göre, onlara aşina olmak için çakraların tam listesini ve açıklamalarını okuyun. Okurken, belirtilerinizin bunlara karşılık gelmediğini düşünseniz bile, sizinle rezonansa giren çakraları not edin. Yanlış gözlem diye bir şey yoktur. Sadece sezgilerinizden duyduklarınızı dinleyin ve bunları başlangıçta oluşturduğunuz listeye ekleyerek yazın. Bu Çakra Şeması Çalışma Sayfasının kopyalayıp kendiniz doldurabileceğiniz boş bir versiyonunu şu adreste bulabilirsiniz: Burada.

Duygusal	Fiziksel
7. ÇAKRA	**7. ÇAKRA**
(Taç) Yaşamın amacı, Ruh'la ilişki	Hayatı tehdit eden hastalıklar, kronik hastalıklar, beyin, gergin sistem, bedene ve ruha genel bakış
6. ÇAKRA	**6. ÇAKRA**
(Üçüncü göz)	Migren dahil baş ağrıları; görme ve işitme sorunları;

Sezgi, psişik yetenek, dünyayı algılama ve yargılama yeteneği, ahlak, esneklik, kendini kaybedecek kadar değişmeden topluma uyum sağlama ve değişebilme yeteneği, ruh hali, akıl hastalığı	küf, kimyasallar, kokular ve diğer toksinlere karşı hassasiyet; beyin tümörü; felç; nörolojik hastalıklar veya yaralanma
5. ÇAKRA	**5. ÇAKRA**
(Boğaz) Kendini ifade etme-çok fazla ya da yetersiz, irade ve kararlılık, bir şeylerin gerçekleşmesini beklemek vs. bir şeylerin olmasını beklemek, iletişim özgünlük, aktivizm, yargılama ve eleştiri	Tiroid sorunları, diş sorunları, diş gıcırdatma, asit reflü, boyun hizalaması veya yaralanması, rotator manşet yaralanmaları, bademcik iltihabı, kronik boğaz ağrısı
4. ÇAKRA	**4. ÇAKRA**
(Kalp) Duyguları çok fazla ya da yetersiz ifade etmek, aşk, yakınlık, besleyici, yas, ebeveynlik - helikopter veya ihmal, yardım almak mı yoksa yardım etmek mi, empati sahibi olmak, duyarlılık, kendine karşı diğerleri — sınırlar, karşılıklı bağımlılık	Kalp hastalığı, tansiyon, bu alanların herhangi birinde kanser, astım, KOAH, akciğerler, göğüsler, zatürre, bronşit
3. ÇAKRA	**3. ÇAKRA**
(Solar pleksus) Yeme bozuklukları, beden imajı, öz saygı – yeterli olmamak veya narsisizm, kendinize ve başkalarına karşı sorumluluk, öz bakım, mükemmeliyetçilik, eleştiriyi kaldırabilme yeteneği, gurur	Bağırsak ve bağırsak sorunları, bakteriyel dengesizlik, gıda intoleransları, ülser, karaciğer hastalığı, bağımlılık, adrenaller, kilo endişeleri, diyabet
2. ÇAKRA	**2. ÇAKRA**
(Sakral) Dişil/eril enerji dengesi, istismar travması, yaratıcılık, kariyer ve iş vs. kişisel zaman, yakınlık, cinsel kimlik de dahil olmak üzere cinsellik	Doğurganlık, adet öncesi, endometriozis, miyomlar, polikistik over sendromu, idrar sorunları, hormon dengesizliği, menopoz,

	cinsel işlev bozukluğu, sırt ağrısı
1. ÇAKRA	**1. ÇAKRA**
(Kök) Aile sorunları ve aile geçmişi, güven, emniyet, temel ihtiyaçlar, bakıcı, destek sistemleri ve aidiyet, sağlıklı sınırlar	Kan hastalıkları; otoimmün bozukluklar; Bağışıklık yetersizliği; AIDS; kemikler, eklemler ve kaslar; deri; genel iltihaplanma; varisli damarlar; siyatik

Artık hangi sorun ve semptomlara odaklanmak istediğinizi bildiğinize göre, aşağıdaki kurgusal vakaya bir göz atın ve semptomları ilişkili olabilecekleri çakraya göre kategorize etmeye çalışın. Yazdıklarınızı benim bulgularımla karşılaştırın. Benim tespit edemediğim çakraları ve sorunları tespit etmiş olabilirsiniz ve bu tamamen normaldir. Umarım Mary'nin vakası, kendi durumunuzda dikkate almadığınız olasılıkları düşünmenize yardımcı olur.

UYGULAMA VAKA ÇALIŞMASI

Elli iki yaşında bir kadın olan Mary'de anksiyete, uykusuzluk, hafif depresyon, yorgunluk, gece terlemesi, ara sıra eklemlerinde iltihaplanma ve bilinç bulanıklığı belirtileri görülüyor. Süt ürünlerine daha az toleranslı hale geldi ve tutarsız bağırsak sorunları var. Kendisine kesin bir teşhis konulamadı. Ayrıca bazen başı dönüyor ve kan basıncı normalin altına düşme eğiliminde.

İyi bir multivitamin alıyor, yoga ve egzersizden hoşlanıyor ama bunu istediği kadar yapmıyor ve yaklaşık on beş kilo vermek istiyor. Geçen yıl egzersizini artırarak yirmi kilo vermeyi başardı ve geri alamadı. Şeker ve karbonhidrata bayılıyor. Güçlü kokulara karşı hassastır.

Alkolik bir baba ve çabalayan ama oldukça bunalmış bir anneyle birlikte bir evde büyüdü, bu yüzden Mary'nin gerçekten ihtiyaç duyduğu gibi kızına ayıracak zamanı yoktu. Meryem yirmi yaşındayken onunla evlendi

erkek arkadaşı hamile kaldıktan sonra Evden çıktığı için mutluydu ama üniversiteyi erteledi. O zamandan beri MBA derecesini aldı ve kendi şirketini yönetti ancak kendini tatmin olmamış hissediyor.

Her zaman çiçeklerden ve bahçe işlerinden hoşlanmıştır ve yakın zamanda çok sevdiği çiçek tasarımı dersi almıştır. Evliliğini uzun zaman önce bitirmesi gerektiğini bilerek, kırk yıl sonra yakın zamanda kocasından boşandı. Beş yıldır kimseyle yakınlaşmadı. Üç çocuğuyla harika bir ilişkisi var ama bir araba kazasından kaynaklanan sırt ağrısının ardından opioid bağımlısı olduğuna inandığı en küçük kızı için çok endişeli. Mary onu üzmek istemediği için ona bir şey söylemekten çekiniyor.

Hiçbir zaman çok kolay bir ilişki kuramadığı annesi, uzun bir hastalık olan demansın ardından yakın zamanda vefat etti. Babası yaklaşık on yıl önce vefat etti. Mary'nin ayrıca ailesinde kalp hastalığı, diyabet, glokom ve akıl hastalığı öyküsü var. Kardeşleri çok uzakta yaşadığı için Mary annesinin tek bakıcısıydı. Bu neredeyse tam zamanlı bir işti ve Mary'nin kendine ya da kişisel bakımına çok az zamanı vardı. Annesi çok olumsuz bir insan olmasına ve Mary'nin yanında olduğu her an onun ruh halini derinden etkilemesine rağmen, annesinin vefat etmesinden dolayı rahatladığı için kendini suçlu hissediyor, ancak artık bu olumsuzluğun kendisiyle değil annesiyle ilgili olduğunu biliyor.

Mary'nin sorunlarını kategorize etmek için hangi çakralardan alıntı yapacağıma ilişkin açıklamamı okumadan önce, kendiniz deneyin. Bilgileri en uygun olduğunu düşündüğünüz çakraya göre kategorilere ayırmanız yeterli. Yoruma gerek yok. Bölümün geri kalanını okurken önünüzde olması için telefonunuzda bir ekran görüntüsü alın veya yazdırın. Uyarı: Pek çok olası ince nüans vardır.

YORUMUM

İlk önce dikkat edeceğim şey: Mary kadın ve elli iki yaşında. Muhtemelen menopozda veya menopoz sonrası dönemdedir, yani bu 2. çakra için geçerli olacaktır. Gibi bazı olası hormonal semptomlar yaşıyor

anksiyete, uykusuzluk, yorgunluk, beyin bulanıklığı ve gece terlemeleri. Bu semptomlar aynı zamanda adrenal yorgunluk, stres, genel kaygı, ilaçların yan etkileri ve daha fazlası gibi başka şeylerle de açıklanabilir.

7. Çakra

Genel olarak Mary'nin yaşam kalitesi onun istediği gibi değil. Gerçekleşmemiştir ve yaşam amacından emin değildir. Hayatını başkalarına adamıştır. Yorgunluk, iltihaplanma ve uykusuzluk gibi semptomlarının çoğu kronikti. Ruh ve sezgiyle daha güçlü bir ilişkiden faydalanacaktır. Yine de yirmi kilo vermiş ve onu uzak tutmuş olmasına rağmen disiplin gösterme yeteneğine sahip. Oldukça iyi bir kişisel içgörüye sahip.

6. Çakra

Bu çakraya uyan semptomlar kaygı, bilinç bulanıklığı, güçlü kokulara karşı hassasiyet, ailede glokom öyküsü ve sezgilerle ve kendiyle daha fazla bağlantı kurma ihtiyacıdır. Sezgilerini dinlediğinde ve ona güvendiğinde, bunu yaptığından her zaman memnun olur.

5. Çakra

Mary için bu çakraya uyan semptomlar, konuşmakta ve fikirlerini ifade etmekte zorluk çekmek ve duygularını bastırma eğilimidir, ancak mutsuz evliliğinden ayrılmasının da gösterdiği gibi, bu alanda büyük ilerleme kaydetmiştir.

4. Çakra

Mary çok empatiktir ve tıpkı annesine yaptığı gibi etrafındaki insanların ruh hallerini kolayca anlar. Sınırlar bir sorundur. Ailesi gibi değer verdiği insanların duygularını incitme fikrinden nefret ediyor. İşinde daha doğrudan davranabiliyor ve olayları kişisel algılamadan insanları yönetebiliyor. Ailede kalp hastalığı öyküsü var. Kaygı aynı zamanda 4. evle de ilgili olabilir.

kalp atış hızı değişiklikleri nedeniyle çakra. Mary doğal bir bakıcı, besleyici ve naziktir.

3. Çakra

Meryem'in bu çakraya uyan sorunları, bağırsak sorunları, istek, gıda intoleransı, ruh hali ve bağırsak semptomları arasındaki ilişki, sınırlar, kan şekeri, baş dönmesi (adrenaller), yorgunluk, özgüven, öz bakım ve kilodur. Ancak daha önce de söylediğim gibi, davranışını ve diyetini değiştirip kilo vermeyi ve bu kiloyu korumayı başardı.

2. Çakra

Meryem'in 2. çakra sorunları hormonlar, menopoz, kariyer kararları, ilişkiler, stresten kurtulma ihtiyacı ve daha fazla rahatlama ve egzersizdir. Ayrıca yakınlık ihtiyacı ve beden imajı. Zeki ve becerikli, MBA derecesini almış ve şimdi keyif veren şeylerle ilgili dersler alıyor.

1. Çakra

İşlevsel olmayan aile sorunları ve güven, çocukken güvenlik eksikliği, iltihaplanma, ailede otoimmün hastalık öyküsü (kalp hastalığı ve diyabet), kan basıncı ve gerçek benliği olamama.

Belirlediğim gibi Mary pek çok sorunla uğraşıyor ve potansiyel büyüme alanlarına sahip. Her enerji merkezinde yapabileceği işler vardır. Birlikte çalıştığım insanların büyük çoğunluğunda durumun böyle olduğunu gördüm. Bu enerji merkezlerinin ve konularının birbirinden izole veya ayrı olmadığını da görebilirsiniz. Bunlar birbiriyle bağlantılıdır ve birbirlerini doğrudan etkilerler.

Alkolik bir evde büyümek Mary'nin özgüvenini etkiledi ve onun söz sahibi olmayı hak etmediğini düşünmesine neden oldu. Kendisine değer vermeyen, onu dinlemeyen biriyle romantik bir ilişkiye girdi ve sonunda korunmasız seks yaptı, hamile kaldı ve evlenmek zorunda olduğunu hissetti. O birlikte kaldı

kocası mutsuz olmasına rağmen hayatının ilerleyen zamanlarına kadar kendini güçlü hissetmemişti.

Tüm bunların yarattığı stres, birçok fiziksel ve duygusal semptomun yanı sıra kendisini tatminsiz hissetmesine neden olan bir kariyere girmesine de yol açtı. Sezgilerini nasıl dinleyeceği, hatta sezgiye sahip olduğu bile ona asla öğretilmedi. Eğer öyle olsaydı, yaratıcılığını benimsemesine izin verebilirdi ve büyük olasılıkla tamamen farklı bir yol izleyebilirdi.

Değerlendirmeniz nasıl gitti? Mary'nin semptomları hakkındaki yorumunuz neydi? Doğru ya da yanlış cevap yoktur, ancak umarız bu alıştırma kendi sorunlarınızı çakralara göre daha kolay tanımlamanıza ve sınıflandırmanıza yardımcı olur.

Artık semptomları çeşitli çakralarla ilişkilendirmeyi denediğinize göre, kendi semptom listenizle aynı şeyi yapmanın zamanı geldi. Bu kitabın sonundaki boş çakra raporunun bir kopyasını çıkarın. Belirtiler ve sorunlar listenize geri dönerek, listenizdeki öğeleri çakra haritasında uygun olduğunu düşündüğünüz yere yerleştirin. Birden fazla çakraya karşılık gelen bazı öğeler birden çok kez listelenebilir. Örneğin, duygularınızı ifade etmede zorluk, ifadeyle ilgilenen 5. çakra altında sıralanabilir, ancak aynı zamanda öz saygıya odaklanan 3. çakra için de geçerli olabilir. Tabloyu doldururken listenize ekleyebilirsiniz.

İşte paylaştığım belirtiler listesine göre grafiğimin nasıl görünebileceğine dair bir örnek.

Duygusal	Fiziksel
7. ÇAKRA	**7. ÇAKRA**

Duygusal		Fiziksel	
(Taç) Hayattaki amaç, ilişki ruh	Hayattaki amaçlarım: Şu anki işim aracılığıyla insanlara yardım etmek, sevgiyi ve şifayı yaymak, sevgiyi ve şefkati yayacak çocuklar yetiştirmek. Tanrı/Ruh ile güçlü bir ilişkim var.	Hayat- tehdit edici hastalıklar, kronik hastalıklar, beyin, gergin sistem, Genel Bakış vücut ve ruh	Hayati tehlikesi yok hastalıklar. uğraştım devam eden depresyon/anksiyete geçmiş. Uyku zorlayıcı olabilir.
6. ÇAKRA		**6. ÇAKRA**	
(Üçüncü göz) Sezgi, psişik yetenek, yetenek algılamak ve yargılamak Dünya hakkında, ahlak, esneklik, değiştirme yeteneği ve değişmeden topluma uyum sağlamak o kadar ki kendini kaybediyorsun ruh hali, zihinsel hastalık	Geliştirmeye devam ettiğim sezgilerimle güçlü bir bağım var. Psişik ve orta yetenekler. Sahip olmak daha esnek olmayı ve kontrol manyağı olmamayı öğrendim, ancak bu her zaman devam eden bir çalışmadır.#	Baş, burun, kulaklar, kaygı, vesaire.; hipofiz bez; yapma ve saklanması hormonlar; epifiz bezi	Kimyasallara, yapay kokulara, küflere karşı hassasiyet. Mümkün olduğunca toksik olmayan ve organik bir şekilde yaşayın. Kaygı bir sorun olabilir ama onu işlediğim sürece sorun değil. Sinüs zaman zaman çimenlere ve bazı hayvan kürklerine karşı alerji sorunu yaşar. Alırsam baş ağrısı, bunlar genellikle sinüsle ilişkilidir.
5. ÇAKRA		**5. ÇAKRA**	
(Boğaz) Kendini ifade etmek - çok fazla veya yetersiz, irade ve kararlılık, şeyler yapmak vs olur şeyleri beklemek gerçekleşmesi için, iletişim özgünlük, aktivizm, yargılama ve eleştiri	Duygularımı ve düşüncelerimi ifade edebiliyorum uygun şekilde. Ne istediğimi ortaya koyabilir ve hedeflerim doğrultusunda çalışabilirim, aynı zamanda kontrolü bırakmaya da açık olabilirim. Güçlü iradeli. İyi iletişimci.	Boğaz, ağız, dişler, tiroid, boyun	Stresi boyun ve omuzlarda tutun. Çalıştı ile esneklik konusunda kayropraktör. devam ediyor Direk dansında sağ omuzda sorun var. Diş taşlama, Invisalign tedavisinden geceleri tutucular takın. Hipotiroid - Zırh Tiroidini kullanın.
4. ÇAKRA		**4. ÇAKRA**	

Duygusal		Fiziksel	
(Kalp) Duygular, Manevi ilgi, ortaklık, vermek vs almak yardım, başkalarının bakımı	Çok empatik ve duyarlı. Beslemek ve önemsemek. Uygun sınırları belirleyebiliyordum ama bu öğrenildi. Kendim için bir şeyler yapma eğilimim var ama yardım isteme konusunda daha iyiyim. Başkalarıyla iyi çalışın.	Kalp, akciğerler, kan basınç, kolesterol, göğüsler	Burada sorun yok. Normalden daha düşüktü tansiyon. Ana stres atmak egzersizdir — Haftada 6-8 saat pole pozisyonunda olmak ve her gün 2-3 mil yürümek.
3. ÇAKRA		**3. ÇAKRA**	
(Solar pleksus) Yeme bozuklukları, beden imajı, özgüven - hayır yeterli veya narsisizm, sorumluluğu kendin vs diğerleri, kendi kendine bakım, mükemmelliyetcilik, alma yeteneği eleştiri, gurur	Güçlü bir özgüven, kesinlikle öğrenilmesi gerekiyordu. Hala kendime karşı sert ve mükemmeliyetçi olma eğilimindeyim ama bunu yapıcı bir şekilde kullanmaya çalışıyorum. Çok İstediğim zaman kararlı ve disiplinli olabiliyorum. Duygusal, fiziksel ve ruhsal öz bakımınıza zaman ayırın, ancak her zaman gelişmeye çalışın. Yeme bozukluğu öyküsü, hâlâ vücut dismorfisi var.	Küçük bağırsak, karın, bağımlılıklar, karaciğer, adrenalin, hormonlar, kan şekeri, safra kesesi, böbrekler, dalak	Mide bulantısı, kramp, kramp gibi belirtilerle duygularımı bağırsaklarımda hissediyorum. ara sıra ishal, ancak eğilimi kabızlık. Bazı gıda intoleransları, güçlü bir şekilde gluten ve süt ürünlerinden kaçının. Eskiden vardı hipoadrenalizm, kullanım adrenal destek. İhtiyaç kan şekeri düştükçe dikkat edilmelidir.
2. ÇAKRA		**2. ÇAKRA**	
(Sakral) Dengeleme, ilişkiler vs para, sen ve ben vs. biz, yaratıcılık	İş hayatımın yanı sıra özel hayatıma da zaman ayırabiliyorum. Ruh eşiyle mükemmel evlilik. Destekleyici arkadaşlar, ama biraz yalnız olmaya eğilimliler, içe dönükler ama başkalarından hoşlanıyorlar. Çok yaratıcıydı, profesyonelce resim yapıyordu. Bunun için biraz zaman ayırmaya başladım. Daha yaratıcı aktivitelere ihtiyacımız var.	Üreme organlar, mesane, prostat, büyük bağırsak, alt sırt	Rahim ve bir yumurtalık alındı. Karsinoid tümör ekten kaldırıldı. Biyo-özdeş kullanın hormonlar. Menopoz 50 yaşında tamamlayın. Aktif olarak çalışın kalçaları açmak ve kalça fleksörlerinin gerilmesi.
1. ÇAKRA		**1. ÇAKRA**	

Duygusal		Fiziksel	
(Kök) Aile sorunları ve aile öyküsü, güven, güvenlik, temel ihtiyaçlar, bakıcı, destek sistemleri ve ait olmak, sağlıklı sınırlar	İşlevsiz aile arka plan – bipolar, borderline kişilik bozukluğu dahil olmak üzere akıl hastalığı, narsisizm, depresyon, kaygı, kumar bağımlılığı. Kendimi ifade edemedim ya da özgün olamadım. Geçmişte güven, emniyet, güvenlik sorunları. Hasta anneye birkaç yıl bakıcılık yaptı. Bu konularda pek çok çalışma yaptık.	Tabanı omurga, kan, eklemler, kemikler, bağışıklık sistem, lenf sistem, alerji, deri	Bir miktar dejenerasyon jimnastik yaralanmasından dolayı omurga ve üst boyun ve osteopeni, egzersizle tersine döndü. Güçlü bağışıklık sistemi, dahil olmak üzere takviyeler multivitamin, glukozamin ve kondroitin, omega-3, kurkumin. Cilt bazen hassas olabilir kafa derisinde sedef hastalığı. Egzersizden dolayı bir miktar eklem iltihabı. Ferritin (demir depoları) azalma eğilimindedir.

Artık kendi çakra raporunuzu oluşturduğunuza göre, çakralar hakkında daha fazla bilgi edinmenin zamanı geldi. Bu kitaptaki 8-14. Bölümler 7'den 1'e kadar olan çakraları inceliyor. Bedene genel bir bakış olduğu için önce 7. çakra hakkındaki 8. bölümü okumanızı öneririm. İlerleyen bölümlerde çakraların tamamını okumak yararlı olacaktır, çünkü eğer biri düzgün çalışmıyorsa, bu tüm varlığınızı etkileyecektir. Ancak dilerseniz belirtilerinizi en çok tanımladığınız çakra bölümleriyle başlayabilirsiniz.

Bu noktada kendinize, eğer henüz yapmadıysanız, 5. bölümde anlatıldığı gibi sembolik bir tablo oluşturmanızı öneririm. Bu bir zorunluluk değildir ancak sorunlarınız hakkında size ek bilgi verecektir.

Okurken, muhtemelen daha önce hiç yapmadığınız bir şekilde, kendiniz hakkında pek çok bilgiyi kaydedeceksiniz. Bunaltıcı gelebilir ve uzun zaman önce bir kenara ittiğiniz duyguları gündeme getirebilir. Yargılamadan sürece izin verin ve ihtiyacınız olduğu kadar yavaş ilerleyin. Bu bilginin hatırlanması zor ve travmatik ise bir terapistten yardım almanızı öneririm.

Sezgilerinizin yardımıyla seçin*biri*İlk önce üstesinden gelmek istediğiniz egzersiz, yaşam değişikliği veya zorluk ve oradan başlayın. Aşağıdaki bölümlerdeki araçlar ve öneriler, tanımladığınız sorunları nasıl çözeceğiniz konusunda size yol gösterecektir. Bu araçları kendim ve başkalarına yardım etmek için başarıyla kullandım, dolayısıyla işe yaradıklarını biliyorum.

Küçük başla. Tek bir hedefe ulaşmak harika hissettirecek ve size korkmanıza gerek olmadığını gösterecektir. Çoğu zaman, elimizdeki görev bunaltıcı göründüğü için başlayamayız bile. Daha denemeden kendimizi başarısız olmaya hazırlıyoruz. Çok zor olmayan bir şey seçin, böylece oldukça hızlı bir şekilde başarabilir ve güveninizi artırabilirsiniz.

Hangi konuları kendi başınıza halledebileceğinizi, hangi konularda yardıma ihtiyacınız olduğunu not edin. Her şeyi kendiniz yapmaya çalışmayın. Her zaman kontrolün sizde olduğunu iddia ettiğiniz için onur madalyası almazsınız. Tüm cevaplara sahip olmadığımızı kabul edebilmek ve kontrolün bir kısmını daha yüksek bir güce ve şefkatli insanlara bırakabilmek bir güç işaretidir.

Lütfen kendinize karşı sabırlı olun ve bir gecede iyileşmeyi veya değişmeyi beklemeyin. Değişim zor ve korkutucu olabilir, özellikle de travmayla ilgiliyse. Akut hastalık, travma ya da istismara maruz kaldıysanız güç, kararlılık ve cesaret geliştirmiş olduğunuzu unutmamak önemlidir. Bazen üç adım ileri ve bir, hatta iki adım geri gitmek yaygındır. Öyle olsa bile, sonuçta hâlâ ilerlemeye devam ediyorsunuz. Bunu, ister duygusal, ister fiziksel, ister ruhsal olsun, iyileşme ve iyileşme süreçlerimde kesinlikle yaşadım.

Sezgilerin rehberliğinde güzel bir şifa yolculuğuna çıkıyorsunuz. Bu kitabı açıp hayatınıza derinlemesine bakma işine başlamak bile güç ve cesaret ister. Sabırla, güvenle ve sezgilerinizin yol gösterici sesiyle şifa ve mutluluğu bulacağınızı biliyorum.

7. BÖLÜM ÜZERİNDEKİ DÜŞÜNCELER

- Notlarınızı ve anket yanıtlarınızı saklayın, böylece bunları zaman içinde karşılaştırabilir ve ilerlemenizi değerlendirebilirsiniz. Tek bir konunun işaretlendiğini görmek bile kendinizi daha güvende ve motive hissetmenize yardımcı olabilir.
- Kişisel listenizi oluştururken neler hissettiniz? İlham aldınız mı ya da bunalmış mı hissettiniz? Kendinize daha fazla güvenmenize yardımcı olmak için çözmeye başlayabileceğiniz küçük bir sorun var mı?
- Sezginizin soruları yanıtlamasına ve yargılamadan size bilgi vermesine izin verin. Önceki bölümde anlattığım gibi sezgi, kendini sevme ve kendini kabul etme noktasından gelir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sezgi sizi kınamak ya da hasta olduğunuz ya da sorunlarınız olduğu için suçlamak için orada değildir.

- Kaç sorunu çözmeniz gerekebileceği konusunda endişelenmemeye çalışın. Bu bir yarışma değil. Kusurlu ya da hasarlı değilsin. Bu alıştırma, daha fazla kaygı yaratmamak için, sorunları değerlendirmenize ve çözmeye ve daha iyi bir yaşam sürmeye yönelik çalışmanıza yardımcı olmak içindir.
- Bu süre zarfında gördüğünüz rüyaları not edin. Nereye öncelik vermeniz gerekebileceğini veya dikkate almadığınız sorunları belirlemenize yardımcı olabilirler. Rüya görmenin sezgilerimizin ve bedenlerimizin bizimle konuşmasının başka bir yolu olduğunu unutmayın.
- Önceki bölümdeki araçları kullanarak, tıpkı size sezgilerinize ve rehberlerinize yazmayı öğrettiğim gibi, sorunları tanımlamanıza ve bunlar hakkında daha fazla bilgi almanıza yardımcı olmak için bedeninize ve vücut kısımlarınıza yazın.
- Ele almak isteyebileceğiniz veya ihtiyaç duyabileceğiniz konuları merak ediyorsanız, güvenilir sevdiklerinizden ve arkadaşlarınızdan bu bölümün başlarında yer alan anket kontrol listesini doldurmanıza yardım etmelerini isteyin. Bazen kendimize objektif olamayacak kadar yakınız.

HER ÇAKRA İLE İLGİLİ HAREKETE GEÇİRME ÇAĞRISI ÖĞELERİ

EYLEM ÇAĞRISI

8'den 14'e kadar olan bölümlerde bulunan "Harekete Geçirici Mesaj" maddeleri, söz konusu çakrayla ilgili her türlü duruma yardımcı olacak genel önerilerdir. Bunlar genel olarak fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlık ve sağlıklı yaşam üzerinde çalışmak için atabileceğiniz adımlardır. Bu uygulamaların çoğu tüm çakralara fayda sağlayabilir, bu nedenle evrensel olarak yararlı olan bu uygulamaları burada listeledim. Bunlar, çakra bölümlerinin her birini okumaya devam ederken aklınızda bulundurmanız gereken iyi ilkelerdir ve bu temalara daha sonra daha ayrıntılı olarak değineceğim.

Fiziksel

1. **Vücudunuzun bazı bölümlerinin birbirine nasıl bağlı olduğuna dikkat edin ve "küçük" semptomları bile göz ardı etmeyin. Yüksek tansiyon ve kolesterol sadece kalbinizle ilgili değildir ve diyabet sadece kan şekeriyle ilgili değildir. Semptomları kontrol altına almak için ilaç almak yeterli değildir. Sadece genel sağlığımıza dikkat etmemiz gerekmiyor, aynı zamanda diyet, egzersiz, stres azaltma veya diğer alanlarda iyileştirmeler yaparsak çoğu zaman ilaca hiç ihtiyaç duymayabiliriz. Küçük semptom diye bir şey yoktur; hepsi dikkat etmemiz gereken sinyallerdir. Vücudumuz bize dinlenmemizi söylediğinde dinlersek muhtemelen soğuk algınlığına yakalanmaktan, dikkat etmediğimiz için kaza yapmaktan ve hatta daha kötüsünden kurtulabiliriz.**
2. **Belirtilerinizin fiziksel, duygusal ve ruhsal tüm temel nedenlerini öğrenmeye çalışın. Geçici düzeltmeler ve yalnızca fiziksel sorunların tedavisi yeterli değildir.**
3. **Yaratıcı ve eğlenceli aktiviteler, ilgilendiğiniz konuları keşfetmek ve onlar hakkında daha fazla bilgi edinmek, fiziksel ve entelektüel olarak kendinize meydan okumak ve ruhsal bir bağ geliştirmek gibi genel olarak refahınızı olumlu yönde etkileyecek eylemlerde bulunun. Bunların hepsi kişisel bakımın bir parçası.**
4. **Yeterli miktarda dinlenin ve uyuyun. Yedi veya sekiz saat genellikle temel işleyiş kuralıdır, ancak daha fazlasına veya daha azına ihtiyacınız olabilir. Vücudunuzu dinleyin ve nasıl hissettiğinize dikkat edin. Dinlenme birçok şekilde olabilir ve uykuyu da içerebilir, ancak hepimizin kafamızı boşaltmak ve yenilenmek için boş zamana ihtiyacı vardır.**
5. **Mümkün olduğunca az kimyasal ve hormon içeren sağlıklı bir diyet yiyin. Gluten ve süt ürünleri gibi şekerden ve iltihaplı yiyeceklerden kaçının. Çoğunlukla tam proteinlerle dengelenmiş sebze ve meyveler yiyin.**
6. **Hayatınızın diğer alanlarından mümkün olduğu kadar çok toksini uzaklaştırın. Toksinlerin yaygın kaynakları arasında temizlik ürünleri, kişisel ürünler ve halı gibi dekorlar yer alır. Temizlik malzemelerinizi ve banyo dolaplarınızı gözden geçirin ve mümkün olduğunca çok şeyi doğal alternatiflerle değiştirin.**

Duygusal ve Manevi

1. **Sizden daha güçlü bir güce bağlanın. Buna Tanrı, evren, doğa, Toprak Ana, hatta sezgi bile diyebilirsiniz. Yalnız değiliz ve her zaman tüm cevaplara sahip olmuyoruz.**
2. **Zor olsalar bile, duyguları hissetmenize izin verin. Çoğu zaman onları aşağı iteriz çünkü çok acı vereceklerini düşünürüz ya da**

Sonuç olarak yapabileceklerimizden korkuyoruz, örneğin "barışı korumak" için çok çalıştığımızda kızdığımız biriyle yüzleşmek gibi. Bastırdığımız olumsuz duygular daha da güçlü hale gelir ve olumsuzları görmezden geldiğimizde olumlu duyguları da göz ardı etme riskiyle karşı karşıya kalırız.

3. **Kendinizi hastalık, travma veya deneyimlerle tanımlamanıza izin vermeyin. Sen bir etiket değilsin. İnsanlar *sahip olmak* kanser onlar *değil* kanser. İnsanlar istismara uğrar, onlar istismar değildir ve birisinin kaygısı olabilir ama onlar bu değildir. Hastalık veya travma korkusuna ve damgalanmasına kapılmak kolaydır, ancak bu hayatımızın sadece küçük bir bileşenidir. Biz bundan çok daha fazlasıyız.**

8

Tam Kişi

7. Çakrayı Kullanarak Şifa

İnsanın görevi bilinçdışından yukarıya doğru baskı yapan içeriklerin bilincine varmaktır.

- Carl Jung

Genel temalar: bütün, hepimiz birbirimize bağlıyız, maneviyat

7. ÇAKRA

Okumalarıma ve raporlarıma 7. çakrayla başlıyorum. Taçta veya başın üstünde bulunur. Karşılık gelen renk, tüm renklerin birleşimi olduğundan beyaz veya koyu mordur; her iki renk de doğrudur. Bu çakranın diğer adı da*Sahrara,*"bin yapraklı nilüfer" anlamına gelir.

Bu çakra yüksek bilincimize, Ruhumuza, Tanrıya ve evrenin geri kalanına bağlıdır. Aydınlanmayla, kendi bedenlerimizle ve birbirimizle bağlantı kurmayla ilgilidir.

7. çakra fiziksel, duygusal ve ruhsal yapımıza genel bir bakıştır. Bu çakrayı kontrol ettiğimde, kişinin genel olarak sağlıklı olup olmadığına ve ne konuda rehberlik aradığına dair bir fikir edinirim. Tüm vücudu etkileyen kronik hastalıklar, genel ruh hali ve keder, amaç arzusu, inanç veya Ruh ile bağlantı ve daha fazlası gibi bir kişinin tüm yaşamını etkileyen konular hakkında bilgi alıyorum.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Başın üst kısmı Epifiz bezi	Yaşamı tehdit eden ve kronik hastalık Beyin ve sinir sistemi Tüm vücut sorunları Fiziksel bir soruna bağlı olmayan kronik yorgunluk	Manevi kriz, maneviyat Ciddi akıl hastalığı Yaşam amacı Ruhla İlişki, İnanç Bağımlılığı

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Ruh ve sezgiyle bağlantı eksikliği Madde
- bağımlılığı
- Aile işlev bozukluğu
- Travma geçmişi
- Bedenle bağlantının kopması
- Ruh sağlığı sorunları
- Manevi kriz

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

Sezginiz ile bu çakraya odaklanan bir diyaloğa başlamak için şunu sorabilirsiniz:

- Hayatımda daha anlamlı hissetmek için ne yapabilirim?
- Yaşam amaçlarımdan bazıları nelerdir?
- Zorluklardan nasıl/ne öğrendim?

EYLEM ÇAĞRISI

Bunlar 7. çakrayla ilgili her türlü duruma yardımcı olacak genel önerilerdir. Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak istiyorsanız sezginizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdakiler üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

1. Şu anda sahip olduğunuz veya geçmişte geçirdiğiniz ciddi veya yaşamı tehdit eden hastalıkların bir listesini yapın.
2. Vücudun aynı bölümünde birden fazla kez meydana gelen sorunlar gibi kalıplara dikkat edin. Çoğunlukla en savunmasız olduğumuz alanlarla ilgili tekrarlayan hastalıklar veya yaralanmalar yaşarız.

DUYGUSAL VE RUHSAL

1. Maneviyat ve/veya dini inançların yanı sıra imanın da hayatınızdaki önemini düşünün. İmanınızın ve manevi yaşamınızın daha güçlü olduğu zamanlar oldu mu? Bu nasıl bir duyguydu? Hayatınızın bu alanı için hangi hedeflere sahip olduğunuzu düşünün.
2. Tekrar tekrar ortaya çıkan duygu ve hisleri tanımlayın. Herhangi bir tema var mı? Eğer yapabilseydin nasıl hissetmek isterdin?
3. Kendinizin hastalık, travma veya deneyimlerle tanımlanmasına izin vermeyin. Sen bir etiket değilsin.
4. Ölümle ilgili korkuları ve diğer duyguları ve öbür dünyaya olan inancınızı veya inançsızlığınızı tanımlayın.

7. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar: Bunları kullanın ve yazın. Bunları yanınızda taşıyın, görebileceğiniz yerlere koyun veya gün boyunca bunları kendi kendinize söylemeye çalışın.

- Güvendeyim.
- Sevmiştim.
- Kontrolün bende olmasına gerek yok.
- Bırakabilirim.

Görselleştirmeler:

- Tüm vücudunuzun etrafında sıcak, koruyucu bir ışık hayal edin. Başınızın tepesindeki 7. çakranızdan başlayarak omuzlarınıza ve ayaklarınıza kadar yayılarak sizi sarmasına izin verin. Kendinizi bütün, korunmuş ve memnun hissetmenize izin verin.
- 9. bölümde bahsedilen teknikleri kullanarak topraklama alıştırması yapın.

- Farkındalık meditasyonu yapın.

DURUM İNCELEMESİ

RUHSAL KRİZ VE RUHSAL UYANIŞ

7. çakranın önemli bir odak noktası maneviyatın ve sezginin zihin, beden ve ruh üzerindeki etkisidir. Sezgilerimiz sürekli bizimle konuşuyor ve neye ihtiyacımız olduğu, kimin güvende olduğu, bizim için en iyi kararların hangisi olduğu ve daha fazlası hakkında bize mesajlar veriyor. Eğer bize dinlememiz öğretilirse, yanıt vermeyi veya görmezden gelmeyi seçebiliriz.

Manevi bir kriz veya uyanış, yoğun "ruhsal veya sezgisel olaylarla" ilişkilidir ve kişinin aniden psişik veya sezgisel yetenekleri, yoğun duyguları, vizyonları hatırlaması, travmayı hatırlaması veya bir travmayı hatırlaması gibi bir olayla başa çıkmakta zorluk çekmesi durumunda ortaya çıkabilir. Yaşamın ya da yaşam amacının derinlemesine sorgulanması. Manevi krize eşlik edebilen semptomlar korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilir ve sıklıkla fiziksel ve zihinsel hastalık olarak yanlış teşhis edilir. “Manevi kriz” ve “manevi acil durum” terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. Manevi acil durumun tipik belirtileri aşağıdakileri içerebilir:

- Olağandışı veya artan empatik, psişik veya benzeri manevi deneyimler
- Günlük yaşamın sorumlulukları ve aktiviteleri karşısında bunalmış
- hissetmek Kendini çok temelsiz hissetmek ve şu anda kalmakta zorlanmak
- Vücudun çeşitli bölgelerinde güçlü enerji ve karıncalanma
- Güçlü duygular ve duygusal dalgalanmalar
- Diğer insanlardan farklı hissetmek, doğaüstü olaylarla ve doğayla daha uyumlu olmak
- Yoğun kaygı ve korku

Bu konu hakkında daha fazla bilgi edinmek için kitapları şiddetle tavsiye ederim. *Manevi Acil Durum: Kişisel Dönüşüm Bir Duruma Dönüştüğünde*

*Kriz*Stanislav ve Christina Grof tarafından ve*Manevi Acil Durum Durumunda* Catherine G. Lucas tarafından.

Manevi bir uyanış, manevi bir krizle birlikte veya ondan ayrı olarak meydana gelebilir.

Lucas ruhsal uyanışı “her şeyden önce bir süreç; bir keşfetme ve ortaya çıkma süreci, bir öğrenme ve büyüme, iyileşme ve arınma süreci. Tüm varlığımızı kapsar ve ruhsal olduğu kadar fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak her düzeyde çalışır.” Bu sürecin yoğunluğu, bunun ruhsal bir acil durum haline gelip gelmeyeceğini belirler ve farklı insanlar tamamen farklı deneyimler yaşayacaktır.

Ruhsal bir uyanış mı yoksa ruhsal bir acil durum mu yaşadığınızı yoksa "sadece" fiziksel veya duygusal bir sağlık sorunu mu yaşadığınızı nasıl anlarsınız? Ben, eğer bu fırsattan yararlanırsanız, her fiziksel veya duygusal sağlık sorununun potansiyel olarak ruhsal bir uyanış olabileceğine inanıyorum.

Eğer Ruh'a ve sezgilerimize uyanma fırsatlarına açıksak -bu, tanıştığımız insanlardan bir şeyler öğrenmek, olumsuz ya da yıkıcı alışkanlıkları değiştirmek, kendimiz için ayağa kalkmak ya da korkularımızla yüzleşmek anlamına gelebilir- o zaman, Manevi bir kriz veya acil bir durumda balyozla kafaya vurun. Eğer bu iç sesleri görmezden gelip kendimizi fazla çalıştırıyorsak, aslında önemli olmayan şeylere çok fazla zaman harcıyorsak, ruhumuzu beslemezsek, korkunun bizi kontrol etmesine izin verirsek vs. o zaman dikkatimizi çekmek ve zorlamak için daha ciddi bir şey gerekir. manevi değişim.

Zihinsel veya fiziksel hastalıkları ruhsal uyanış veya kriz bakış açısıyla değerlendirirseniz, bu geleneksel yaklaşımların ve tedavilerin neden her zaman etkili olmadığını açıklayabilir. Belki de bipolar bozukluk, anksiyete ve depresyon tanısı konulan hastaların çoğu zaman ilaçlarla tedavi edilememesinin nedeni, asıl sorunun kimyasal değil ruhsal olmasıdır. Peki ya insanlara sezgileriyle bağlantı kurmalarına, kendilerini sevmelerine ve kabul etmelerine yardımcı olmamız gerekirken ilaç veriyorsak? On iki adımlı programların bağımlılara yardım etmede bu kadar etkili olmasının nedenlerinden biri, bunların

maneviyat ve insanların kontrolü daha yüksek bir güce vermelerine ve hayatlarını dönüştürmelerine yardımcı olun. Bağımlılığın kendisi bazı insanların ruhsal dönüşüme başlaması için gerekli bir süreç olabilir.

Ruhsal bir kriz yaşıyorsanız ne yapabilirsiniz? İşte bazı yararlı öneriler:

- Yardım istemekten korkmayın, ancak ruhsal kriz ve maneviyatın zihin ve bedenle ilgili kavramlarına açık olan profesyonelleri arayın. Jung'cu bir terapist veya ruhsal kriz veya acil durum konusunda eğitim almış birini bulun.
- Semptomlarınızı ilaçla iyileştirmekle kalmayıp, sizi onaylayacak, geliştirecek ve sezgilerinizi dinleyecek insanlardan destek istiyorsunuz. Her türlü temel nedeni araştıracak ve fiziksel ve duygusal hastalıkların ruhsal bir bileşen içerdiğini anlayan bir profesyonel arayın. Uygulayıcılarınızı dikkatli seçin ve çalıştıklarını unutmayın.*için*Sen. Eğer mutlu değilsen onları kovabilirsin.

- Farkındalığı araştırın. Farkındalık, mevcut olmak ve bu günün, bu anın ve kendinizin farkında olmak anlamına gelir. Başınızı bulutlardan, karışıklık ve kaostan kurtarır. Farkındalık üzerine harika kitaplar ve CD'ler var (tavsiyeler için kitabın sonundaki ekteki kaynaklara bakın). Birçok hastanede farkındalık eğitim programları vardır. Düşünceleriniz ve duygularınızla birlikte olmak sizi rahatsız edebilir ama onlardan kaçmaya çalışmak onları ortadan kaldırmayacaktır.
- Kundalini yoga ve meditasyonunu deneyin. Kundalini yoga, kişisel gücünüzle bağlantı kurmanıza, sezgilerinizi ve bedeninizi yakından dinlemenize yardımcı olur. Her ders veya*kriya,*belirli bir çakra veya duygusal durum gibi belirli bir odağa sahiptir.
- Kendiniz ve sezgileriniz arasında Yazılı Diyalog tekniğini (bkz. Bölüm 5) kullanın. Bir günlük tutun ve basit bir sanat terapisi yapın. Eğer dinlerseniz, belirtilerin dikkatinizi olumsuz yönde çekmesine gerek kalmaz. Kendinize sizin için neyin önemli olduğunu sorun

ve mutlu olmak için neye ihtiyacınız var? Hayallerinizin peşinden gitmenin tam zamanı.

- Korkularınızın bir listesini yapın ve bunların neden var olduğu konusunda kendinize karşı gerçekten dürüst olun. Çocukluğunuzdan mı kaldılar? Bunlar başkaları tarafından mı dayatılıyor? Korktuğun bir şeyi yaparsan ne olur? Bu senaryoyu kafanızda canlandırın. Eğer şansını denersen olacak en kötü şey nedir? Muhtemelen çok daha kötülerini atlattınız. Başarı korkusundan mı yoksa başarısızlık korkusundan mı kendinizi geri tutuyorsunuz?
- İnsanlar da dahil olmak üzere hayatınızdaki olumlu ve olumsuz şeylere bir göz atın. Eğer herhangi bir şey ya da birisi sizi geride tutuyorsa, onları neden etrafınızda tuttuğunuzu düşünün. Üzerinizdeki etkileri konusunda dürüst olun.

Hikaye:*Kırmızı Kitap*ve Jung'un Manevi Krizi

*Kırmızı Kitap*Carl Jung'un 1913 yılında yarattığı ünlü bir eserdir. Aynı zamanda ruhsal bir krizin de sonucudur. Bu kitap ve onun neden ve nasıl yazıldığının anlatılması bana büyük bir ilham kaynağı oldu ve ruhsal acil durumun mükemmel bir örneğidir. Hikayesi*Kırmızı Kitap,* ruhsal kriz ve 7. çakrayı ilgilendiren, zihinsel sağlık, sezgisel ve psişik deneyimlerle de 6. çakraya bağlanan; duyguları kapsayan 4. çakra; ve yaratıcılığa uygulandığı şekliyle 2. çakra. Sağlığımızın tüm yönlerinin gerçekte ne kadar birbirine bağlı olduğunun harika bir örneği.

Profesyonel ve kişisel yaşamında çok stresli bir dönemde Carl Jung, kontrol edilemeyen Avrupa vizyonlarının kana bulanmaya başladı. Muazzam derecede başarılı bir kariyere, maddi başarıya ve bir aileye sahip olmaktan, kendi deyimiyle kaos ve işkenceye gömülmüş bir hale geldi.

Sürekli olarak görüntüler görüyordu ve görüntülerin kontrolü ele geçirdiğini hissediyordu. İşini olduğu kadar özel hayatını ve ilişkilerini de etkiliyorlardı. Hayatının kontrolünü yeniden ele geçirmek amacıyla gördüklerini ve duyduklarını kafasında kaydetmeye başladı.

kelimeler ve resimler. Bunu yapabilmek için kendisinin uyanık transa girmesine izin verdi ve aynı zamanda manevi rehberlerle ve kendisine yardım ettiğini ve ona mesajlar verdiğini hissettiği sezgileriyle doğrudan iletişim kurdu. Sonunda yazdığı ve çizdiği her şey kırmızı deri ciltli bir kitapta birleştirildi.

Kitap, Jung'un 1961'deki ölümünden önce yayınlanmamıştı ve mirasçıları, onun itibarını zedeleyeceğine inanarak onu bir kasaya kilitlediler. Sonunda, tekrarlanan talepler ve kitabın Jung'a karşı çıkan kişilerin eline geçeceği korkusundan sonra, kitap 2009'da yayımlandı. Kitap on iki x on beş inç olmasına ve on kilonun üzerinde ağırlığına rağmen elli binden fazla kopya satıldı. . Jung'un çalışmalarından öğrendiği fikirler, teoriler ve teknikler*Kırmızı Kitap*Milyonlarca insanı etkiledi ve bugün psikoloji, kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam dünyasını şekillendirmeye devam ediyor.

Pek çok bilim insanı Jung'un yaşadığını zihinsel bir çöküntü olarak nitelendirdi, ancak ben de dahil olmak üzere pek çok kişi bunu ruhsal bir kriz olarak adlandırdı. Jung yalnızca sezgileriyle iletişim kurmayı öğrenmekle ve dünyayı değiştirecek manevi bilgiyi almakla kalmıyordu, aynı zamanda birçok Jung akademisyeninin Birinci Dünya Savaşı'nın önsezileri olduğuna inandığı psişik bilgiler de alıyordu.

Yazılı olarak*Kırmızı Kitap,*Jung, psikoz ve hatta şizofreni olduğunu düşündüğü şeye dair kendi korkularına meydan okuyarak aşırı cesaret gösterdi. Meslektaşlarını dinlemek ve tedavi için kendisini bir akıl hastanesine yatırmak yerine, sezgilerine güvendi ve uyanıkken yaptığı translar ve meditasyonlar aracılığıyla sezgileriyle iletişim kurmayı öğrendi. Hikayesi, insanların utanması gereken veya psikotik ilaçlarla maskelenmesi gereken akıl hastalığı damgasına meydan okuyor.

Duygularınızı, vizyonlarınızı ve sezgilerinizi bastırarak, hayatınızı iyileştirmenize ve iyileştirmenize yardımcı olabilecek değerli bilgilerden kendinizi mahrum etme potansiyeline sahipsiniz. Ayrıca bu bilgileri paylaşabileceğiniz diğer kişilerin de bu bilgilerden yararlanmasını engellemiş olursunuz. Biz

tüm ruhsal öğretmenler; sadece bunun farkına varmıyoruz veya bunun için kendimize itibar etmiyoruz.

Korku seni korumaz; seni kısıtlıyor. Kendinizi oraya koymazsanız, savunmasız değilseniz ve risk almazsanız incinmeyeceğinize inandırarak size sahte bir güvenlik duygusu verir. Bu bir bakıma doğru olabilir ama korkunun hayatınızı yönetmesine izin vererek kendinize çok fazla gereksiz acıya neden oluyorsunuz. Kendi kendine kilitli bir kafeste yaşayarak neşe, merak ve çoğu durumda aşk olasılığını ortadan kaldırıyorsunuz. Ağlayabilir, şikayet edebilir, öfkelenebilir ve bir kurban gibi hissedebilirsiniz, oysa aslında anahtar tüm bu zaman boyunca elinizdeydi. Artık onu kullanmanın zamanı geldi.

8. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Hayatınızı bir veya iki kelimeyle nasıl tanımlarsınız?
2. Sağlığınızı bir veya iki kelimeyle nasıl tanımlarsınız?
3. Yaşam amacınız veya amaçlarınız hakkında bir anlayışa sahip misiniz?
4. Hayatınızda imanın rolü nedir?
5. Tüm vücudunuzu veya genel yaşam kalitenizi etkileyen herhangi bir rahatsızlığınız var mı?
6. Hayatınızı tehdit eden bir durumla mı karşı karşıyasınız, yoksa daha önce yaşadınız mı?
7. Kendinizi dünyanın geri kalanından ve diğer insanlardan ayrı hissediyor musunuz? Nasıl daha bağlı hissedebilirsiniz? Nasıl daha fazla hizmet verebilirsiniz?
8. Bu bölümden çıkardığınız en önemli noktalar nelerdir?
9. 7. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
10. Ruhsal bir uyanış yaşadınız mı?

9

Sezgisel Görüş, Bilgelik ve Gerçek

6. Çakrayı Kullanarak Şifa

Bilinçdışını bilinçli hale getirene kadar o hayatınızı yönlendirecek ve siz buna kader diyeceksiniz.

- Carl Jung

Genel temalar: sezgisel görüş, bilgelik ve gerçek

6. ÇAKRA

6. çakra alnın ortasında gözlerin arasında yer alır ve çivit rengiyle sembolize edilir. Sanskritçe adı *Ajna*veya "algılamak". Bu çakranın genel olarak psişik ve empatik deneyimlerle ilişkili olduğu düşünülür çünkü “üçüncü göz” ve epifiz bezini içerir. Üçüncü göz, gözlerinizin arasında, alnında bulunan bir enerji noktasıdır. Hinduizm, bunun bir tanrıda, özellikle de tanrı Şiva'da, okült gücün ve bilgeliğin merkezi olduğunu öğretir. Bu, evreni yaratan, koruyan ve dönüştüren yüce tanrılardan biridir.

Beynin ortasında yer alan epifiz bezi, sirkadiyen ritimleri ve dolayısıyla uykuyu düzenlemeye yardımcı olan melatonin salgılar. On yedinci yüzyılda filozof René Descartes bu bezin ruhun merkezi olduğunu iddia etti. Beynin diğer bölümleriyle birlikte, ayahuasca adı verilen bir bitkide de bulunabilen bir madde olan DMT'yi (Ndimetiltriptamin) salgıladığı gösterilmiştir.[1]Bu genellikle derinden ruhsal halüsinojenik deneyimleri tetiklemek için kullanılır.[2]

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Kafa, beyin, burun, kulaklar, gözler Hipofiz, hipotalamus Epifiz bezi, sinüsler	Baş ağrısı ve migren Görme ve işitme sorunlar Kalıp hassasiyeti, kimyasallar, kokular ve diğer toksinler, dokunma, uyaranlar Beyin tümörü, felç Nörolojik hastalıklar veya yaralanma Nöbetler Öğrenme engelliler Demans Alzheimer	Sezgi ve Ruh ile bağlantı Dünyayı ve başkalarını algılama, gözlemleme ve yargılama yeteneği - çok fazla veya yeterli değil Ahlak, esneklik ve kontrol ihtiyacı Süreç içinde kendinizi kaybedecek kadar değişmeden değişebilme ve topluma uyum sağlayabilme yeteneği Psişik yetenek, ruh hali, akıl hastalığı Kontrol ve Güvenen Ruh ve Evren Zekası Manevi uyanış ve acil durum

Pek çok kişi epifiz bezinin sezgileri ve psişik deneyimleri düzenlemede rol oynadığına, dolayısıyla 6. çakranın özellikle bu yeteneklerle ilişkili olduğuna inanır.

Gençken daha sezgisel olduğunuzu düşünüyor musunuz? Çocukken doğaüstü deneyimler yaşadığınızı hatırlıyor musunuz? Yalnız değilsiniz. Bir işe başlamak için sezgisel, iyileştirici, psişik veya yaratıcı yeteneklerinizi kullanmayı mı hayal ediyorsunuz? Belki sadece kendinize veya başkalarına yardım etmek için bu yetenekleri güçlendirmek istiyorsunuz. Sezgisel yeteneklere sahip olmak veya karşı tarafla konuşabilmek için profesyonel bir sezgisel veya medyum olmanıza gerek yok. Hepimizin sezgisi var, hatta tıbbi sezgisi bile. Bazılarımız için bu beceri diğerlerinden daha güçlüdür. Çoğumuz koşabiliyoruz ama bazılarımız daha hızlı koşabiliyor. Hiçbir zaman Olimpiyat atletizm takımına girmeyi hedeflemeseniz bile, antrenman ve pratikle hızınızı artırabilirsiniz. Sezgisel ve ilgili becerilerde de durum aynıdır. Hepimiz doğuştan gelen yeteneklerimizi nasıl güçlendireceğimizi öğrenebiliriz.

6. çakramızla olan bağlantımız ve sezgilerimiz ne düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve arzuladığımızı bilmemize yardımcı olur. Eğer özgün olmak istiyorsak bu ilişki çok önemlidir. Her ne kadar kimsenin "sahte" olmak isteyeceğini düşünmesem de, başkaları tarafından sevilmek veya onaylanmak için kendimizi değiştirirsek, biz de tam olarak böyle oluruz. Beni arayan neredeyse herkes

hizmetler bir şekilde kayboluyor ve gerçekte kim olduklarına geri dönmeye çalışıyorlar. Başkalarının düşünceleri tarafından kontrol edilmelerine izin vermeden ya da bağımlılık, istismar, travma ya da hastalık onları gerçek yollarından ayırmadan önce oldukları kişiye geri dönmek istiyorlar. Anladım. Hayatımın büyük bir kısmını kalbimi ve sezgilerimi dinleme cesaretini arayarak geçirdim. İç sesimi dinlemek yerine onay ve sevgi için başkalarına baktım. Yardım ettiğim çoğu insan gibi ben de kendimi ne zaman kaybettiğimi hatırlamıyorum ama yeniden başlamak için hiçbir zaman geç değildir. 6. çakranın sorunlarını ele alıp şifalandırırken özgün benliğimize uygun yaşayabiliriz.

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Travma
- Narsisizm, kişilik bozuklukları
- Anksiyete, depresyon, bağımlılık
- Sezgi ve ruhla bağlantıya müdahale eden her şey
- Sezgiyi ve maneviyatı “kötülüğe” bağlayan organize din veya yetiştirilme tarzıyla bağlantılı inançlar
- Tarikatların inançları da dahil olmak üzere başkalarının inançlarını kendi inançlarınızın
- önüne koymak Psikiyatri ilaçları da dahil olmak üzere bazı ilaçların yan etkileri
- Gıda alerjileri, küf alerjileri, ağır metaller ve kirlilik zehirlenmesi

- Kendinden şüphe duyma, düşük özgüven
- Doğaüstü olaylarla ilgili korkutucu deneyimler

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Kendim hakkında ne bilmemi istiyorsun? Beni
- sezgilerimi dinlemekten alıkoyan şey nedir?
- Sezgilerim nasıl dikkatimi çekmeye çalışıyor?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada herhangi bir semptomunuz varsa, sezginizin ve Ruhunuzun sizi bunlar üzerinde aşağıdaki şekillerde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

Vücudunuzu ve çevrenizi mümkün olduğunca arındırın. Bir kişinin toksisite düzeyi yüksekse, vitaminler veya homeopatik tedaviler gibi görünüşte zararsız maddeler bile vücut tarafından istilacı olarak karşılanacak ve olumsuz yan etkilere neden olacak, dolayısıyla iyileşme süreciniz yavaşlayacaktır. Belirli genetik koşullar ve küf, kirlilik, kimyasal temizleyiciler, suni kokular ve kişisel ürünlerdeki kimyasallar ile pestisitler gibi toksik maddelere maruz kalma, gıdalara, evcil hayvanlara ve çevredeki şeylere karşı alerjiler gibi detoksifikasyonu daha da zorlaştırabilir.

Detoks yapmak için kendinizi ve vücudunuzu kapsamlı oruçlara veya arınmalara sokmanıza gerek yok. Deneyimlerime göre, bunlar çoğu zaman yarardan çok zarar verebilir; sizi başarısızlığa ve kendini mahrum bırakmaya sürüklemekten bahsetmiyorum bile. Detoksifikasyon sürecine başlamak için, bağışıklık sisteminizin ve adrenal bezlerinizin iyileşmesine izin vermek için çevredeki ve vücudunuzdaki mümkün olduğunca çok toksinden güvenli bir şekilde kurtulmanızı öneririm. Toksinler arasında ağır metaller, hormonlar, kirlilik, ksenoöstrojenler (hormonları taklit eden), plastikler, GDO'lar, Teflon ve diğer yapışmaz kaplamalar ve yapay kokular bulunur. Çevresel Çalışma Grubu (www.ewg.org), potansiyel toksinler, bunların nerede bulunduğu ve bunlardan nasıl kaçınılacağı hakkında bilgi edinmek için mükemmel bir kaynaktır. Makyajınızın, cilt bakımınızın ve saç ürünlerinizin, deodorantınızın, diş macununuzun ve güneş koruyucunuzun içeriğine bakmayı unutmayın. Suyunuzu en azından metaller, farmasötikler, klor ve kloraminler (klordan daha yaygın olarak kullanılır) ve florür açısından filtrelemek önemlidir. Çoğu buzdolabı filtresi, filtre şişesi veya sürahi ve tezgah altı filtrelerin çoğu dahil olmak üzere çoğu filtre, kloraminleri ve florürü gidermediklerinden yeterli değildir. Filtreleme sistemlerini satın alırken seçici olun ve ayrıntılı bilgileri okuyun, çünkü yetersiz olanlar bile pahalı olabilir. BEN

Tezgahımda, yaklaşık bir yıl dayanabilen çok gelişmiş bir seramik filtreye sahip, yerçekimine dayalı bir filtre var.

Vücudunuzdan ve çevrenizden toksinleri uzaklaştırmanın yanı sıra, eğer sizin için uygunsa, birkaç gün boyunca değiştirilmiş meyve-sebze orucu yapabilirsiniz; kızılötesi sauna kullanın; Epsom tuzu banyoları yapın (bol miktarda sıvı içeren); kahveye alerjiniz yoksa kahve lavmanları (organik kahve ile); Bio Ray'den Liver Life damlalarını kullanın; ve/veya akupunktur tedavileri alın. Alternatif bir uygulayıcı ile denetimli bir detoks da yapabilirsiniz.

Enerji bedeninizi unutmayın. Reiki, Barbara Brennan Şifa Okulu uygulayıcısı ile yapılan enerji tedavileri, masaj terapisi, akupunktur, kraniosakral terapi, lenfatik drenaj, tai chi ve Kundalini yoga, zarar veren enerjiyi serbest bırakmanın yolları için sadece birkaç öneridir.

Duygusal olarak, kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerden arınmak çok önemlidir. Öfkeyi serbest bırakmak detoks yapmanın bir diğer önemli parçasıdır. Öfkeye tutunmanın, zehir içip başka birinin ölmesini beklemeye benzediği söylenir. Bu konu hakkında daha sonraki bölümlerde ve ayrıca bu bölümün ilerleyen kısımlarındaki "Durum Özeti"nde daha fazla bilgi vereceğim.

DUYGUSAL

1. Gerçeği engellemeyin. Gerçekte olup biteni görmek ve duymak istemediğimiz için görme ve işitme sorunları ortaya çıkabilir.

2. Sezgilerinizi dinleyin ve güvenin. Onun sizinle ilgilenmesine ve sizi güvende tutmasına izin verin. Mikro yönetimi ve hiper kontrolü bırakın.
3. Geçmişi bırakın ve travmanın sizi kontrol etmesine izin vermeyin. Korkularınızla yüzleşin ve kendinizin kurban olmasına izin vermeyin. Akıl hastalıkları çoğu zaman baş edemeyeceğimizi düşündüğümüz anıların acılarından bizi korumaya çalışan bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkar.
4. Kendinizi veya başkalarını yargılamayın. Kimse mükemmel değildir.
5. Kendinize karşı dürüst olun. Orijinallik esastır.

6. Eğer bunu yapmaya çağrıldığınızı hissediyorsanız, sezgisel ve psişik yeteneklerinizi geliştirin. Bölümün sonuna doğru, sahip olabileceğiniz yetenek türlerini belirlemenize yardımcı olacak ve bunları nasıl güçlendireceğinize dair bilgi verecek "Sezgisel ve Psişik Becerilerinizi Geliştirme" adlı bir test var.

6. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- Yüksek benliğime güvenebilirim.
- Sezgilerime güvenebilirim.
- Tanrı'ya ve Ruh'a güvenebilirim.
- Güvendeyim ve korunuyorum.
- Güvenle görebiliyor, duyabiliyor, koklayabiliyor, dokunabiliyor ve tadabiliyorum.
- Geçmişimi serbest bırakabilir ve şimdiki zamanda yaşayabilirim.

Görselleştirmeler:

- Kendinizi melekler ve sevgi dolu ruhlarla çevrelenmiş olarak hayal edin. Bazılarını tanıyabilirsiniz, hatta yüzlerini bile göremeyebilirsiniz. Sadece sevgiyi hissedin.
- Geçmişten gelen ve geleceğe dair tüm endişelerinizin Tanrı'ya, evrene, doğaya ya da size rahat gelen her şeye teslim edildiğini görün.
- Küf, kimyasallar veya insan kalabalığı gibi hassas olabileceğiniz her şeyin yanında olduğunuzu ve kendinizi tamamen sağlıklı ve güvende hissettiğinizi hayal edin.

DURUM İNCELEMESİ

NEGATİF ENERJİDEN KAÇINMAK VE KENDİNİZİ KORUMAK VE İNSANLAR—DUYGUSAL TEMİZLİK

Sosyal medyada ve bireysel danışanlarla çalışırken sıklıkla negatif enerjiden ve insanlardan korunma konusunda sorular alıyorum.

Genellikle çocuklukta başlayan, olumsuz varlıklara ve kötü ruhlara “kendimizi açma” konusunda büyük bir korku vardır. Ayrıca pek çok insanın, kötülüğün her an bedenlerini veya enerjilerini ele geçirebileceğini ve narsistler veya zorbalar karşısında güçsüz olduklarını düşünerek kendilerini doğuştan güvende veya güçlü hissetmediklerini de keşfettim. Bu konu üzerine "enerji vampirleri" ve buna benzer diğer varlıkları tartışan bir sürü kitap yazıldı, ancak gerçekte bu çok basit bir kavramdır.

Kötü ruhları ve olumsuz takıntıları ortadan kaldırmayı teklif edecek, bazen çok sayıda randevu gerektirecek ve çok büyük maliyetlere mal olacak pek çok "şifacı" vardır. Sizi olumsuz varlıklara, istismarcı insanlara ve hatta geçmiş yaşamlardaki ilişkilere bağlayan bağlarınız olduğunu ve bunları kendi başınıza tanıyacak veya ortadan kaldıracak kadar yetenekli veya güçlü olmadığınızı söylerler. Yani elbette sizi kurtarmak için onları işe almanız gerekiyor.

Bizi negatif enerjiden ve inançlardan kurtarmaya yardımcı olabilecek ve bunu kendi başımıza nasıl yapacağımızı bize gösterebilecek güvenilir, şefkatli insanlar var ve geçmişte onlardan rehberlik aldım. Ancak kurtarılmak için başka kimseye bağımlı değiliz. Aynı şekilde, Ruh'la bağlantı kuran ve çeşitli yöntemlerle rehberlik eden harika şifacılar olsa da, kendimizi iyileştirebileceğimizi biliyorum.

Birlikte çalıştığım ve kişisel fiziksel, duygusal ve ruhsal iyileşmeme yardımcı olan uygulayıcılara çok minnettarım. Başka insanlara, özellikle de bizden farklı becerilere, içgörülere ve yeteneklere sahip olanlara ihtiyacımız var. Ancak şifacılar danışanlarını ve hastalarını güçlendirmelidir, bir bağımlılık atmosferi yaratmamalıdır. Amacım hem kişisel hem de profesyonel olarak her zaman şifa veren bir ekibin parçası olmaktır.

Hepimiz kendimizi negatif enerjilerden ve insanlardan koruma yeteneğine sahibiz. Biz sadece ele geçirilmeyi bekleyen "oturan ördekler" değiliz. Ben aksini düşünüyordum ama sevgiyle, sezgilerimizle bağlantı kurarak ve korkunun bizi ele geçirmesine izin vermeyerek, en korkutucu koşullar altında bile her zaman korunduğumuzu ve güvende olduğumuzu öğrendim.

Enerjiye, zıtlıklara ve hem iyinin hem de kötünün gücüne inanıyorum. İyilik ve sevgi her zaman kötülükten daha güçlüdür. Negatif enerji, bizi sezgilerimiz ve Ruhumuzla bağlantı kurmaktan uzaklaştırmak için korkuyu kullanır, çünkü korktuğumuzda, sezgisel çalışmamızdan ve sevgi dolu yaşam amacımızdan dikkatimiz dağılır. Özellikle bir yaşam deneyimim bu temel gerçeği anlamama yardımcı oldu ve artık buna her zamankinden daha fazla inanıyorum.

Gümüş Kordon

1983 yılında on yedi yaşımdayken üniversiteye gittim ve kısa süre sonra nişanlandım. Brian'la (gerçek adı değil) evliliğimiz uzun sürmedi ama o benim ilk ciddi erkek arkadaşımdı, gerçekten dinlediğini veya önemsediğini hissettiğim ilk kişiydi. Bu sıralarda sezgisel yeteneklerimi yeni keşfetmeye başlıyordum; Ruh'la bağlantı kurmayı isteyebileceğimi öğrendim ama ben tam bir acemiydim, her zaman öğreniyordum ve hâlâ kendi doğruluğumla kendimi şaşırtıyordum.

Okula geldikten kısa bir süre sonra asla unutamayacağım ve bugün bile anlatamadığım bir deneyim yaşadım. 10 civarıÖĞLEDEN SONRABir akşam Brian sık sık yaptığı gibi aradı. Washington DC'deki George Washington Üniversitesi'ndeki yurttan altı saat uzaktaydı. Konuşmaya başladığımızda, sanki ruhum bedenimden kalkıp yüzlerce kilometre ötedeki onun bulunduğu yere gelmiş gibiydi. Penceresinin dışında karanlık gökyüzünü ve dolunayı görebiliyordum. Aklımı kaybettiğimi sandım ama Brian da aynı şeyi hissetti. Sanki bizzat oradaydım; hem tamamen doğal hem de inanılmaz derecede tuhaf geldi.

Daha önce böyle bir beden dışı deneyim yaşanmamıştı ve bu tamamen benim kontrolüm dışındaydı. Sonunda sanki bir ip tarafından yavaşça çekilerek vücuduma geri çekildiğimi hissettim. Kablo ışıkla doluydu ve diğer tarafta ne olduğunu anlayamıyordum. Bunun beni fiziksel bedenime geri getirdiğini biliyordum.

Hiçbir uyarı vermeden yoğun bir kötülük hissettim. Evimde onunla büyüdüğüm için kötülüğe yabancı değildim ama bu, kötülükten daha güçlüydü.

Hiç deneyimlemiştim. Çok korkmuştum, konuşamıyordum ve hareket edemiyordum. Bunu tanımlamaya en çok yaklaşabildiğim şey, sırtıma kenetlenmiş bir yaratık, kelimenin tam anlamıyla "sırtımdaki bir maymun" olduğuydu. Yüzü bir insanın yüzüne benziyordu ama hiç de öyle değildi. Şokumdan kurtuldum ve içgüdüsel olarak Rab'bin Duasını söylemeye ve beni rahat bırakması için bağırmaya başladım. Sonsuzluk gibi görünen ama muhtemelen yalnızca birkaç saniye süren bir sürenin ardından, kendini bıraktı ve ben yeniden bedenimdeydim.

Bu deneyim ne kadar dehşet verici olsa da bana çok önemli bir ders verdi: Bu tür bir enerjinin bize zarar vermesini önlemek her zaman bizim elimizdedir. Her zaman seviliyor ve korunuyoruz. Hiçbir zaman çaresiz veya tehlikede değiliz.

Bu deneyimden sonra ilk dürtüm sezgisel yeteneklerimi reddetmek oldu. Ama sonra yeteneklerimin başkalarına yardım etmenin bir yolu olduğunu fark ettim ve kötülüğün ve olumsuzluğun beni ele geçirmesine izin vermeyeceğime yemin ettim. Bunun beni korkutup hayattaki misyonuma sırt çevirmenin bir yolu olduğundan şüpheleniyordum. Amacım başkalarının kendi sezgileriyle, öz sevgileriyle ve kendini kabulleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olmaktı. Kötülüğün kazanmasına izin vermeyecektim.

Bu deneyimi birçok kez hatırladım, özellikle de ailemin üyelerinin ya da karşılaştığım diğer insanların kötü davranışlarıyla karşılaştığımda. Savaştığım "varlık"la karşılaştırıldığında bu insanlar hafif sikletlerdi. Başkalarına eziyet etmelerine neden olan sahte kabadayılık ve kötülüğü bir kenara bırakabiliyorum ve onların gerçekte ne olduklarını görebiliyorum: akıl hastası, güvensiz veya benim üzerimde kesinlikle hiçbir gücü olmayan korku dolu insanlar.

Ayrıca kendi gücünüze adım atma, olumsuzluğu ve kötülüğü reddetme yeteneğine de sahipsiniz. İyiliğinizi bastırmak isteyen insanları ve enerjileri bir kenara itmeyi ve bunun yerine özgünlük ve inançla kendi yolunuzu takip etmeyi seçebilirsiniz.

Enerjinizi korumanın ve olumsuz duyguları ve insanları temizlemenin bazı yolları:

- Sezgilerinizle bağlantı kurmak, çok güçlü bir sevgi dolu gücü kucaklamakla ilgilidir. Sizi korumasına ve yönlendirmesine izin verin. Bunun aşk olduğunu hissetmek dışında hiçbir şey yapmanıza gerek yok.

- Topraklanmak ve mevcut olmak, enerjinizi korumanın ve duygularınızı temizlemenin harika yollarıdır. Kendinizi topraklamanın yolları şunları içerir:
    - Meditasyon
    - Doğada olmak
    - İnternette bulunabilecek farkındalık egzersizleri ve meditasyonlar (Farkındalık hakkında yazan ilk kişilerden biri olan Jon Kabat-Zinn'in bazı mükemmel egzersizleri vardır)
    - Epsom tuzu banyosu yapmak
    - Ayaklarınızı göle, gölete, okyanusa veya başka bir su kütlesine koymak
- Sahip olduğunuz tüm olumsuz veya korku dolu düşüncelerin bir listesini yapın. Eğer bunlar zihninizin ve bedeninizin dışındaysa, onlara hitap etmeye ve onları serbest bırakmaya başlayabilirsiniz.
- Belirli insanların yanında ve belirli yerlerde olduğunuzda nasıl hissettiğinize dikkat edin. Drenaj yapan veya negatif olanlardan kaçının.
- Duygularınızı, özellikle de incinmişlik hissini bir kenara bırakın ve size zarar verenlerin davranışlarına ve sözlerine objektif bir şekilde bakın. Sağlıklı olsalar ya da sevgiye bağlı olsalardı başkalarına kötü davranmazlardı.
- Senden daha kutsal veya üstün bir tutuma inanmayın. Tanıdığım en kötü suçlulardan bazıları sözde Hıristiyan değerlerinin arkasına saklanan insanlardır. Mesih yargılamayı veya üstünlüğü değil, sevgiyi ve kabullenmeyi öğretti.
- Başkasını değiştirmeye çalışma dürtüsüne direnin. Yalnızca kendi davranışlarınızı ve inançlarınızı değiştirebilirsiniz.
- Kendinizi ve ailenizi korumanın, diğer aile üyeleriyle aranıza mesafe koymak veya iletişimi kesmek anlamına gelse bile hakkınız olduğunu bilin.
- Korku da dahil olmak üzere duygularınıza izin verin ve onları kabul edin. Onları aşağıya doğru itmeyin. Ancak onları yüzeye çıkarırsanız deneyimleyebilir, onlara meydan okuyabilir ve gitmelerine izin verebilirsiniz.

- Negatif veya yorucu insanların varlığında veya kendinizi rahat hissetmediğiniz yerlerde, koruyucu kristaller gibi araçları deneyin, kendinizi sevgi dolu ışıkla çevreleyin ve meleklerin ve Ruhun korunmasını çağırın.
- Her zaman kendinize, hissettiğiniz duygunun size ait olup olmadığını ve dünyanızda anlamlı olup olmadığını veya bu duyguyu başka birinden veya başka bir yerden alıp almadığınızı sorun. Eğer size ait değilse, Ruh'tan onu sahibine iade etmesini isteyin. Bunun genellikle depresyon ve kaygı durumlarında, özellikle de başkalarının duygularını kolayca algılayabilen empatilerde geçerli olduğunu düşünüyorum.
- Korktuğunuz insanların size gerçekten neler yapabileceğini kendinize sorun. Olabilecek en kötü şey nedir? Onlara ve diğer "korkutucu" insanlara karşı durduğunuz ve gayet iyi durumda olduğunuz zamanları kendinize hatırlatın.

Olumsuzluğun üstesinden geldiğinizi hissettiğinizde veya gerçek benliğinize sadık kalmakta zorlandığınızı hissettiğinizde, arkadaşım Linda Greenleaf'ten öğrendiğim bu temel alıştırma üzerinde çalışmak için bir dakikanızı ayırın:

Her iki ayağınızı yere koyun. Ayakta durmak en iyisidir ancak yapamıyorsanız gerekli değildir. Derin bir nefes alın, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Bunu yaparken, Toprak Ana'nın gücünün ve sevgisinin bacaklarınızdan yukarıya çıktığını hayal edin.*hara*(Omurganızdaki güç hattını genişletin ve vücudunuzu koruyucu, topraklayıcı enerjiyle doldurun. Nefes verirken kendinize şunu söyleyin: "Artık bana hizmet etmeyen ve bana ait olmayan tüm enerjiyi, duyguları ve düşünceleri salıveriyorum." Bu egzersizi kendinizi rahatlamış ve dünyaya ve vücudunuza bağlı hissetmeniz gerektiği kadar tekrarlayın.

VAKA ANALİZİ

Müşterilerimden biri olan otuz altı yaşındaki "Amy", kısmen bir aile üyesinin negatif enerjisi ve onun sağlıklı sınırlar oluşturamamasından kaynaklanan bir dizi 6. çakra sorunuyla ilgili yardım almak için benimle iletişime geçti.

6. ÇAKRA SORUNLARI

- Sezgi ve ruhla bağlantı kurma ihtiyacı Daha
- fazla özgünlük arzusu (aynı zamanda 3. çakra)
- Baş bölgesinde ağrı
- Kimyasallara, kokulara karşı hassasiyet
- Kaygı
- Bulanık görüş

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI

- Erken travma, yas ve kayıp (1., 7., 2.)
- Antikorlu tiroid bozukluğu – muhtemelen Hashimoto (5.)
- Diğer otoimmün hastalık (1.)
- Genel kuruluk (7.)
- Hassas cilt (1.)
- Stres (7.)
- Çok empatik, sınır sorunu (4.) Ailede alkolizm
- (1.)
- Geçmişte yeterince ele alınmamış kronik sağlık sorunları

Amy ve ben konuştuğumuzda rehberlerimin raporunda tespit ettiği her şeyin doğru olduğunu açıkladı. Fiziksel olarak en problemli semptomu, onu çok özlediği çocuklarından uzaklaştıran, birden fazla hastaneye yatırılmasına ve yatakta uzun süre kalmasına neden olan şiddetli, zayıflatıcı migren ağrısıydı. Çalışamıyordu.

Şiddetli migren ve aşırı göz, ağız ve cilt kuruluğunu içeren fiziksel semptomlarını tartıştık. Rehberlerim beni bir otoimmün tanıya, özellikle de Sjögren sendromuna yönlendirdi. Daha ileri testlerden sonra kendisine resmi olarak Sjögren teşhisi konuldu ve biz de otoimmün ve antiinflamatuar bir diyet planladık.

Yaklaşık üç yıl önce semptomlar başladığında duygusal ve ruhsal olarak hayatında neler olup bittiğine odaklandık. Akciğer kanseri hastası olan babası ölene kadar ona bakmıştı. Annesi kısa bir süre sonra altı ay sonra kırık bir kalpten öldü. Babasıyla ilişkisi gençken zordu, ancak babası vefat etmeden on beş yıl önce AA'ya gitmeye başladı, ayıklaştı ve Amy'nin içki ve korkunç öfkesinin neden olduğu acıyı telafi etti. Sonunda barışmışlardı ve yakınlaşmışlardı.

Amy hem anne ve babasının ölümünün hem de babasıyla birlikte kaybettiğini hissettiği yılların yasını tutuyordu. Acısını ve kederini bastırıyor, güçlü olmaya çalışıyordu ve bunun üzerinde durmamaya çalışıyordu, eninde sonunda geçeceğini düşünüyordu. Açıkçası bu işe yaramadı. Ona sezgileri ve kederiyle konuşmayı öğrettim, acı veren duygularının bunaltıcı görünmeden mevcut olmasına izin verdim. Kendi sezgisel yeteneklerinden yararlanmayı ve anne babasıyla ruhen konuşmayı öğrendi ve bu ona büyük rahatlık sağladı.

Negatif enerjiden ve kederin acısından kaçınmaya çalışırken aynı zamanda neşeyi de engelliyordu. Birlikte yaptığımız iş, ilişkileri olumluyken babasıyla geçirdiği zamana, çocuklarına ve destekleyici kocasına duyduğu sevgiye duyduğu minnettarlık da dahil olmak üzere her şeyi hissetmesine olanak tanıdı. Migrenlerinin ve diğer semptomlarının çarpıcı biçimde azaldığını ve şiddetinin azaldığını bildirdi. Ruhsal şifa çalışmasının, fiziksel şifa çalışması kadar önemli olduğunu hissetti.

Sezgisel ve PSİKİK BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRMEK

5. Bölümdeki sezgisel egzersizler, sezginize bağlanmak ve sezgilerinizi güçlendirmek için önemli bir başlangıç noktasıdır ve aynı zamanda psişik yeteneklerinizi geliştirmenize de yardımcı olacaktır. Daha derine inmek ve geçmiş insanlarla iletişim kurmak, tıbbi sezgiler hakkında daha fazla bilgi edinmek veya genel "spiritüel bilginizi" güçlendirmek istiyorsanız medyumlar ve şifacılar tarafından verilen atölye çalışmalarına katılabilirsiniz ve bu konuda çok sayıda mükemmel kitap vardır. konu (bu kitabın sonundaki eke bakın)

bazı öneriler). Ama aynı zamanda bana ve danışanlarıma faydalı olan bazı uygulamaları da paylaşmak isterim.

Sezgisel ve psişik becerileriniz hakkında bilgi edinmek için aşağıdaki testi çözerek başlayın.

SEZGİSEL VE PSİKİK BECERİ TÜRLERİ - SİZDE HANGİLERİ VAR?

1. **Çocukken sezgisel veya psişik deneyimler yaşadığınızı hatırlıyor musunuz? E veya N**

2. **Birisiyle ilk kez tanıştığınızda**
   - A. **Kafandaki kelimeleri görüyor musun?**
   - B. **Kafanın içindeki kelimeleri duydun mu?**
   - C. **fiziksel bir his alıyor musun?**
   - D. **duygusal bir duyguya kapıldın mı?**
   - E. **Elini sıkana veya o kişiye dokunana kadar hiçbir şey hissetmiyor musunuz?**

3. **Eski bir yerin içinde veya yakınında olduğunuzda ne olur?**
   - A. **Hiçbir şey olmuyor.**
   - B. **Binaya veya orada meydana gelen olaylara ilişkin sezgisel veya psişik bilgiler alıyorum.**
   - C. **İnsanlarla ilgili sezgisel veya psişik bilgiler alıyorum.**
   - D. **Genel olarak olumlu ya da olumsuz bir hissim var.**
   - E. **Kimsenin alamayacağı şeylerin kokusunu alıyorum.**

4. **Ruhları görsel olarak görebiliyor musunuz? E veya N**

5. **Ruhların sözlerini kafanızda veya yüksek sesle duyabiliyor musunuz? E veya N**

6. **Ruhsal faaliyetin gölgelerini veya başka belirtilerini gördünüz mü? E veya N**

7. **Çoğu zaman bir şeyin olacağını önceden biliyor musunuz? E veya N**

8. **Planları değiştirme konusunda uyarı veya sinyaller hissettiniz mi ve bunu yaptığınıza sevindiniz mi? E veya N**

9. **Bazen vefat eden sevdiklerinizin de dahil olduğu canlı rüyalar gördünüz mü? E veya N**

10. **Nesneleri tuttuğunuzda veya onlara dokunduğunuzda, onların nerede oldukları, onlara sahip olan kişiler ve daha fazlası hakkında bir şeyler biliyor musunuz? E veya N**

11. **Başkalarının ruh hallerini anlayabiliyor musun? E veya N**

12. **Sayılara veya tarihlere baktığınızda renkleri görebiliyor veya müzik duyabiliyor musunuz? E veya N**

13. **Ayakta ve mevcut hissetmekte sorun mu yaşıyorsunuz? E veya N**

14. **Görünürde hiçbir neden yokken sık sık endişe veya huzursuzluk hissediyor musunuz? E veya N**

15. **Kendinizi hayvanlara ve doğaya çok bağlı hissediyor musunuz? E veya N**

16. **Günlük hayata odaklanmak yerine meditasyon yaparken veya sezgisel aktivitelere katılırken kendinizi daha rahat hissediyor musunuz ve bunu sonsuza kadar yapabileceğinizi mi düşünüyorsunuz? E veya N**

17. **Ne yediğiniz, ne kadar egzersiz yaptığınız, hormonlar nedeniyle ya da başka açıklanabilir nedenlerden dolayı mı kilo alıyorsunuz? E veya N**

18. **Bir şey sizi rahatsız ettiğinde mide veya bağırsakla ilgili sorunların ilk belirtilerinden biri mi? E veya N**

19. **Korku filmi izlemekten kaçınıyor musunuz? E veya N**

20. **Başkalarının fiziksel semptomlarına karşılık gelen hisler veya vücudunuzda semptomlar var mı? E veya N**

Sınav Nasıl Yorumlanır?

- **Durugörü sahibi olabilirsiniz, yani psişik ve sezgisel bilgileri görebiliyorsunuz, eğer 4 ve 6'ya evet yanıtı verdiyseniz, 2. soru için A'yı seçtiniz.**
- **5. soruya evet yanıtı verdiyseniz ve 2. soru için B'yi seçtiyseniz, duruişitiye sahip olabilirsiniz, yani bilgiyi duyabilirsiniz.**
- **Eğer 10 ve 18. sorulara evet yanıtı verdiyseniz ve 2. soru için C'yi seçtiyseniz, fiziksel duyularınız yoluyla sezgisel bilgiyi aldığınız anlamına gelen duru-duyarlılığa sahip olabilirsiniz.**
- **7, 8, 11, 14 ve 18. sorulara evet yanıtı verdiyseniz ve 2. ve 3. sorular için D'yi seçtiyseniz, durugörü sahibi olabilirsiniz, yani sadece bir şeyleri "biliyorsunuz".**
- **1, 4, 6, 9 ve 13. sorulara evet yanıtı verdiyseniz ve 3. soru için C seçeneğini işaretlediyseniz, orta düzeyde yeteneklere sahip olabilirsiniz, yani karşı tarafla iletişim kurabilirsiniz.**
- **Eğer 20'ye evet yanıtı verdiyseniz ve 3. soru için C'yi seçtiyseniz, tıbbi sezgiye sahip olabilirsiniz, bu da insanların sağlığı ve bedenleri hakkında bilgi sahibi olabileceğiniz anlamına gelir.**
- **3 ve 10'a evet yanıtı verdiyseniz, psikometri kullanma becerisine sahip olabilirsiniz; bu, bir nesneyi tutabileceğiniz veya ona dokunabileceğiniz ve onun hakkında bilgi sahibi olabileceğiniz anlamına gelir.**
- **12'ye evet yanıtı verdiyseniz, sayıları (veya bunların bir varyasyonunu) gördüğünüzde renkleri görme veya müzik duyma anlamına gelen sinestezi yaşıyor olabilirsiniz.**
- **Birçoğuna evet yanıtı verdiyseniz, önseziler alabilir veya genel psişik yeteneklere sahip olabilirsiniz.**

PSİŞİK VE ORTA BECERİLERİNİZİ ARTIRMAK İÇİN İPUÇLARI

- **Tarihi yerlere ve binalara gitme alıştırması yapın ve bulduklarınızı yazın. Yazdıklarınızı gerçek tarihi gerçeklerle ve orada ve bölgede yaşayan insanlara sorarak karşılaştırın.**

- **Bir arkadaşınızla pratik yapın. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar emin ve doğru olursunuz.**
- **Psikometri: Birbirinize nesneler verin, böylece onların geçmişi, kimin sahibi olduğu vb. hakkında ne kadar bilgi verebildiğinizi görün.**
- **Tıbbi sezgi: Bir arkadaşınızın size iyi tanıdığı birinin adını ve yaşını vermesini sağlayın ve o kişi hakkında neler anlatabileceğinizi yazın.**
- **Arkadaşınızın bir sayı düşünmesini sağlayın veya yalnızca kendisinin görebileceği bir kartı havaya kaldırın. Sayının ne olduğunu tahmin etmeye çalışın.**
- **Bölgenizde bir Spiritüalist kilise bulun. Hizmetin bir kısmı aslında enerji şifasını ve orta okumaları içerir. Genellikle medyumluk ve diğer sınıfları sunarlar.**
- **Rüyalarınızı ve sezgisel duygularınızı yazın ve olaylardan herhangi birinin gerçekleşip gerçekleşmediğine bakın.**
- **Benzer yeteneklere ve deneyimlere sahip olan, belki de ailenizdeki diğer insanlarla konuşun. Bunlardan herhangi birinin sizinkiyle karşılaştırılıp karşılaştırılmadığını ve nasıl olduğunu görün. Tüm hayatınız boyunca psişik ve medyum deneyimler yaşıyor olabilirsiniz ve bunun farkına varmamış olabilirsiniz.**
- **Meditasyon yapın veya benzer bir uygulama yapın ve rehberlerinizden ve Ruhunuzdan bilgi isteyin. Gelecek olana açık olun. Sansürlemeyin. Rehberleriniz ve Ruhunuzla iletişim kurmak için çevrimiçi olarak ücretsiz olarak sunulan birçok rehberli meditasyon vardır. Herhangi bir arama motoruna "rehberli meditasyon" yazın ve neyin yankı uyandırdığını seçin.**
- **Doğada zaman geçirin ve toprak ve suyun yanı sıra ağaçlardan ve bitkilerden aldığınız işaret ve sinyallere açık olun. Sadece dinle.**
- **Stresi ve travmayı serbest bırakmak için çalışın. Eğer kaygılıysanız karşı taraftan hiçbir şey duyamazsınız.**
- **Kendinizi güvende ve korunmuş hissetmenize yardımcı olabilecek, bu alanda deneyimi olan başkalarıyla çalışın. Kendinizi güvende hissetmiyorsanız bilgi almaya açık olmayacaksınız.**
- **Özgün olun ve etrafınızı benzersizliğinizi ve yeteneklerinizi kabul eden insanlarla çevreleyin.**
- **5. bölümde sezgi ve psişik yeteneklerle bağlantı kurmanın önündeki yaygın engelleri gözden geçirin.**

9. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Şimdiye kadar yaşadığınız en korkutucu psişik deneyim nedir?

2. Bu deneyimi hiç kimseyle paylaştınız mı?
3. Hangi korkular sizi sezgilerinize ve psişik yeteneklerinize bağlanmaktan alıkoyuyor?
4. Bu korkulara karşı koymak için ne yapabilirsiniz?
5. Sezgilerinize güvenmek hayatınızı nasıl değiştirirdi?
6. Bu bölümden aldığınız en önemli dersler nelerdir?

7. 6. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
8. Daha toksik olmayan bir yaşam tarzı yaşamak için ne yapabilirsiniz?
9. Hangi mevcut yaşam durumları 6. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?
10. Yaşamınızın erken dönemlerinde hangi durumlar 6. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?

10

Sesini Bulma

5. Çakrayı Kullanarak Şifa

En korkunç şey kendini tamamen kabul etmektir.

- Carl Jung

Genel temalar: Kendinizi ifade etmek, kendi sesinizi bulmak, özgün olmak, ve savunmasız olmak

5. ÇAKRA

Bu çakraya boğaz çakrası denir ve mavi renkle sembolize edilir. Sanskritçe adı *Vishuddha,* "arınma" anlamına gelir. 5. çakra boğazın etrafında merkezlendiğinden genellikle kendini ifade etme, kendi sesini bulma ve duyulma ile ilişkilendirilir. Bazen bu çakrayla ilgili sorunlar aşırı ifade olarak ortaya çıkabilir (başkalarını baskı altına almak veya itmek), ancak daha sık olarak 5. çakra sorunları olan kişiler seslerini bastırır, düşüncelerini ifade edemez veya kendilerini duyuramazlar.

5. çakrayla ilgili sorunlar o kadar yaygın ki, birlikte çalıştığım bir danışanın hiçbir zaman herhangi bir semptom yaşamamış olması nadirdir. Kadınlarda 5. çakra sorunlarının daha sık ve ciddi olduğunu bulmam bir tesadüf değil, çünkü çok uzun zamandır bize başkalarını etkilemek için duygularımızı ve fikirlerimizi bastırmamız, belli bir şekilde bakmamız, konuşmamız ve hissetmemiz öğretildi. mutlu. Bu baskı genç yaşlarda başlıyor; kızların zayıf olmaya, kirlenmemeye ve başkalarına bakmaya teşvik edilmesiyle başlıyor. Ben de dahil olmak üzere daha fazla ebeveyn çocuklarını duygu ve düşüncelerini ifade etmeye, yaratıcı olmaya, farklı düşünmeye, toplumsal normlara uymamaya ve saygılı bir şekilde sorgulamaya ve meydan okumaya teşvik ettikçe, bunun değişmeye başladığını söylemekten çok mutluyum.

yetki. Pek çok ebeveyn, çocuklarının gerçek seslerini susturmanın ciddi sonuçlarını anlıyor çünkü bunun zararlı etkilerini kendi yaşamlarında deneyimlediler.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Boğaz Ağız, dişler, çene Omuzlar Tiroid, paratiroid Boyun ve omuzlar Yemek borusu	Hipo ve hipertiroid, Hashimoto ve Graves hastalığı (otoimmün) Diş problemleri, diş eti iltihabı Diş gıcırdatma Asit reflü Boyun hizalaması, yaralanma Rotator manşet yaralanmaları Bademcik iltihabı Kronik boğaz ağrısı Kekemelik Larenjit	Kendini ifade etme – çok fazla ya da yeterli değil İrade ve kararlılık Bir şeyleri gerçekleştirmek vs. bir şeylerin olmasını beklemek İletişim Özgünlük, iddia Aktivizm Güven ve kontrol Yargı ve eleştiri Yaratıcılık

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Travma
- Reddetme, terk etme
- Özgüven eksikliği
- Duygularınızı bastırmak
- Yaratıcılığı ifade etmemek
- Yeterli hareket yok ve stres giderme
- Kontrol manyağı olmak (gerektiğinde kendini bırakıp evrene güvenebilmek önemlidir)
- Çok güçlü iradeli olmak ve esnek olmamak

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Beni duygularımı hissetmekten ve ifade etmekten alıkoyan ne?
- Kendim olabildiğim bir zaman var mıydı?
- Rol modellerim bana özgünlük konusunda ne öğretti?

- İşlenmemiş duygular duygusal, ruhsal ve fiziksel sağlığımı nasıl etkiledi?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak istiyorsanız sezgilerinizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdaki konular üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

1. Tiroid: İyot seviyenizi kontrol ettirin. Hem düşük hem de yüksek iyot seviyeleri tiroid fonksiyon bozukluğuna yol açabilir. Selenyum ve çinko da önemli tiroid besinleridir. Bir tiroid sorunundan şüpheleniyorsanız, Hashimoto veya Graves gibi bir otoimmün durumun varlığını belirleyebilecek tiroid hormonlarınızın (TSH, T4 ve T3) yanı sıra tiroid antikorlarınızın da test edilmesini talep edebilirsiniz. Tiroid hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz:Burada.
2. Dişlerinizi fırçalayarak, diş ipi kullanarak ve düzenli diş randevularına giderek bakım yapın. Gereksiz prosedürlerden kaçının. Mümkünse cıva dolgularını çıkarın.
3. Boyun ve omuzlar: Özellikle masa başında çalışıyorsanız veya elektronik eşyalara sık sık bakıyorsanız boynunuzu ve omuzlarınızı esnetin ve hareket ettirin. İmkanınız varsa masaj ve ayarlamalar yaptırın. Egzersiz yapıyorsanız omuzlarınızı güçlendirecek egzersizler bulun çünkü bu yaygın bir yaralanma alanıdır. Omuz ağrısı manevi olarak "dünyanın omuzlarınızda olduğunu" işaret eder, bu nedenle stresi azaltmak ve sürekli başkalarına odaklanmak yerine kendinize odaklanmak çok önemlidir.
4. Ağzınıza, ciğerlerinize, dudaklarınıza veya cildinize zarar verecek sigara içmeyin veya ilgili diğer ürünleri kullanmayın.
5. Adrenal bezlerinizin sağlığına dikkat edin (daha fazla bilgi için bu kitabın sonundaki sözlüğe bakın), çünkü adrenal stres sıklıkla tiroidinizi etkiler.

6. Otoimmün tiroid hastalığınız varsa, otoimmün veya anti-inflamatuar diyet çok yararlı olabilir.

DUYGUSAL

1. İfade etmeseniz bile duygularınızı kucaklayın. Onları aşağıya doğru itmeyin. Bunları yazabilir, şarkı söyleyebilir, boyayabilir, kendi kendinize söyleyebilirsiniz - hangi yöntem size iyi geliyorsa - ama onları içinizde tutmayın.
2. Kendinizi başka birine ifade etmeniz gerekiyorsa bunu yapın.
3. Özgün olun. Önemli olan kendiniz hakkındaki fikrinizdir. Kendinize karşı dürüst değilseniz, sezgileriniz bunu size bildirecektir. Fiziksel, duygusal ve ruhsal bedenleriniz gibi benlik saygınız da acı çekecek.

4. Savunmasız olun. Acıya, sevgiye ve her türlü duyguya izin verin.

5. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- Ben güçlüyüm.
- Duygularım güvende.
- Ben korunuyorum.
- Duyuldum ve görüldüm.
- Bana kime güvenebileceğimi söyleme konusunda sezgilerime
- güvenebilirim. Yaratıcılığımı güvenle ifade edebilirim.
- Geçmişi geride bırakabilirim.

Görselleştirmeler:

- Duygularınızı ve düşüncelerinizi ifade ettiğinizi, dinlendiğinizi ve saygı duyulduğunuzu hayal edin.
- Bitmiş ürün hakkında endişelenmeden, eğlenmek için yaratıcı aktiviteler yaptığınızı hayal edin.

- Çene ağrısı olmadan veya dişlerinizi gıcırdatmadan huzur içinde uyuduğunuzu hayal edin.

DURUM İNCELEMESİ

TİROİD SORUNLARI

Tiroid bezi boğazda bulunur ve dolayısıyla 5. çakrayla ilişkilidir. Pek çok insanda, ister az aktif (hipotiroid), ister aşırı aktif (hipertiroid) olsun, ister Hashimoto (çoğunlukla hipotiroidizmin nedeni) ve Graves hastalığı (çoğunlukla hipertiroidizmin nedeni) gibi otoimmün durumlar olsun, tiroid sorunları vardır. Çoğu doktor yalnızca tiroid uyarıcı hormonu (TSH) test ettiğinden ve T4, T3 gibi diğer tiroid hormonlarını veya tiroid antikorlarını test etmediğinden, bu sorunlar sıklıkla teşhis edilmez.

Çok deneyimli uygulayıcılardan ve kendi deneyimlerimden, tiroid sorunları olsa bile TSH testlerinin normal aralığa dönebileceğini öğrendim. Sorunlardan biri, bir kişi için “normal” olan bir değerin bir sonraki kişi için normal olmayabilmesidir. Normalin düşük ve yüksek aralığındaki değerler de semptomlara neden olabilir. Alternatif uygulayıcıların bunu geleneksel tıp uygulayıcılarına göre daha fazla dikkate alma olasılıkları daha yüksek olabilir.

Sayılarınızı TSH testiyle yorumlarken, daha yüksek bir sayı, düşündüğünüzün tam tersi anlamına gelir; düşük tiroid fonksiyonuna işaret eder; düşük bir sayı ise muhtemelen aşırı aktif tiroid fonksiyonu anlamına gelir. Bunun nedeni, tiroidin yetersiz çalışması durumunda daha fazla TSH'ye ihtiyaç duyulması ve dolayısıyla üretilmesidir. Deneyimli bir tıp uzmanı, test sonuçlarınızı daha ayrıntılı olarak anlamanıza yardımcı olabilir.

Tiroid fonksiyon bozukluğuna sıklıkla teşhis konulamaz çünkü semptomlar belirsiz olabilir ve diğer birçok durumu taklit edebilir. Tiroid rahatsızlıkları aynı zamanda hamilelik, adrenal yorgunluk, bazı virüsler, bazı ilaçlar, ağır metaller ve küf gibi çevresel toksinler, düşük iyot ve düşük iyot gibi tiroid bezinin kendisiyle ilgisi olmayan sorunlardan da kaynaklanabilir.

ferritin (demir depolama), hipofiz bezi fonksiyon bozukluğu ve hipotalamusla ilgili sorunlar gibi diğer besin seviyeleri.

Otoimmün diyetler, gerektiğinde dikkatli iyot takviyesi, diğer takviyeler, adrenalleri desteklemeye yardımcı olan stres giderme, şifalı bitkiler ve homeopatinin tümü tiroidin iyileşmesine etkili bir şekilde yardımcı olabilir.

Çok sayıda gıda ve kimyasal var[3]Tiroid hastalığınız varsa, özellikle de guatrojen içerenlerden kaçınmaya çalışın. Guatrojenler, tiroid sağlığı için gerekli olan iyotun alımını engelleyerek tiroidin fonksiyonuna müdahale eden doğal olarak oluşan maddelerdir. Bu listedeki yiyeceklerin çoğu sağlıklıdır ve tiroid sorunları olan kişilerin genellikle bunlardan tamamen kaçınmaları gerekmez. Vücudunuzun olumlu tepki verip vermediğini görmek için bunları azaltmanızı öneririm. Listede tiroidinizi hiç etkilemeyen, ancak başkasınınkini olumsuz yönde etkileyen yiyecekler olabilir. Bunlar şunları içerir:

- Soya yiyecekleri: tofu, tempeh, edamame vb.
- Bazı sebzeler: lahana, brokoli, lahana, karnabahar, ıspanak vb.
- Meyveler ve nişastalı bitkiler: tatlı patates, manyok, şeftali, çilek vb.
- Sert kabuklu yemişler ve tohumlar: darı, çam fıstığı, yer fıstığı vb.
- Fazla miktarda yeşil çay
- Yüksek domuz yağı alımı
- Kadmiyum ve kurşun
- Tarım ilacı
- Nitratlar
- Perkloratlar (bir klor atomu ve dört oksijen maddesinden oluşan doğal olarak oluşan ve insan yapımı madde)
- Benzofenon (bazı güneş koruyucu ve kozmetiklerde)
- Sigara içmek

Doğal yollarla iyileşemiyorsanız ve ilaç almayı tercih ediyorsanız birçok kişi, Armor Tiroid, WP Tiroid ve Nature-Throid gibi doğal reçetelerin, Synthroid gibi yapay ilaçlara kıyasla semptomlarını hafifletmede daha iyi çalıştığını fark eder. Ancak ister doğal ister başka türlü olsun, herhangi bir yeni reçete rejimine başlamadan önce mutlaka bir tıp uzmanına danışın.

Sembolik olarak tiroid sorunları, duyguları veya özgünlüğü ifade etmedeki zorluğu yansıtır. Tiroid hastalığını sıklıkla insanlarda, özellikle de ilişkilerinde veya kariyerlerinde kendilerini güçlü hissetmeyen kadınlarda (erkeklerden daha fazla tiroid hastalığı olanlarda) görüyorum. Genellikle çocukken dinlenmedikleri, değer verilmedikleri veya saygı gösterilmedikleri için duygularını ve sözlerini bastırırlar. Tiroid hastalıkları, özellikle de otoimmün hastalıklar aileden geçebilir ancak genetik, sağlığın tek belirleyicisi değildir.

TİROİDİNİZİ DESTEKLEMEK İÇİN DUYGULARINIZI İFADE EDİN

Ne olduklarını bilmiyorsanız duygularınızı ifade edemezsiniz, bu nedenle ilk adım, yargılamadan veya korkmadan hissetmenize izin vermektir. Muhtemelen "Söylemesi yapmaktan daha kolay" diye düşünüyorsunuz ve haklısınız. Bulimiadan kurtulmanın benim için en zor kısımlarından biri, her şeyi alt üst etme konusunda uzmanlaştığım için kendime hissetme ve düşünme izni vermekti. Başkaları tarafından alay edilmekten ve gerçek benliğimin görülmesine izin verirsem beni reddedeceklerinden ya da tuhaf olduğumu düşüneceklerinden korkuyordum. Pek çoğumuz küçük yaşlardan itibaren ailelerimiz ve çevremizdekiler tarafından alay konusu, reddedilme, öfke ve hatta terk edilmeyle karşı karşıya kaldık. Sizi sevmesi gereken insanlar sizi kabul etmezse, kendinizi tek başınıza veya yabancılarla ifade ederken nasıl kendinizi güvende hissedebilirsiniz?

Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yerde olduğunuzda, bir durumu veya kişiyi aklınıza getirmek için bir dakikanızı ayırın ve ona bağlı duyguları (ister fiziksel duyumlar, düşünceler, anılar, ister başka bir biçimde gelsin) hissetmenize izin verin. . Özellikle ilk başta bu duygulara izin verme konusunda kendinizi güvende hissetmeyebilirsiniz, ancak bunları hissetmemek veya ifade etmemek bir nevi ölümle sonuçlanacaktır. Sen başlıyorsun

Sevgiyi en önemli kaynak olan kendinizden ziyade dış bir kaynaktan elde etmek için, başkalarının sizden istediği gibi algıladığınız şekilde davranın, düşünün ve hissedin. Gerçek duygularınız bedeninizde Carl Jung'un Gölgemiz dediği yere gömülür ve sonunda fiziksel ve duygusal semptomlar olarak ifade edilir. Özsaygınız, yaratıcılığınız ve sezgilerle olan bağlantınız da zarar görür. Bu şekilde yaşayıp mutlu ve sağlıklı olamazsınız.

Her duygu veya düşünceye göre hareket etmek veya paylaşmak zorunda değilsiniz. Onlar sadece orada, bilinçli zihninizde olabilirler. Onları yargılamamaya çalışın, sadece izin verin. Bir terapistin veya güvendiğiniz bir arkadaşınızın yardımıyla bunun üzerinde çalışmak çok faydalı olabilir. Hayatımda hissettiğim ya da düşündüğüm şeyin tuhaf olduğunu ve böyle bir hisse sahip tek kişinin ben olduğumu düşündüğüm pek çok kez oldu, ancak daha sonra ikisinin de doğru olmadığını anladım. “Farklı” ve yenilikçi düşünen insanların toplum tarafından takdir edildiğini unutmayın. Bunlar genellikle harika şeyler icat eden veya inanılmaz işler başlatan kişilerdir.

Duygularınıza ve düşüncelerinize izin verdiğinizde onlarla ne yapacağınıza karar verebilirsiniz. Bunlardan bazılarını kendiniz için yazmak isteyebilirsiniz ve uygun, güvenli veya yararlı olabilecek veya olmayabilecek diğerlerini paylaşma zorunluluğu hissedebilirsiniz. Örneğin, bir aile üyesinin bağımlılık yapıcı davranışı sonucunda biriktirdiğiniz öfke ve incinme geçerlidir ancak o kişi tarafından duyulmayabilir veya işlenemeyebilir. Muhtemelen değişmeyecekler ve kişiye nasıl hissettiğinizi söylemek durumu daha da kötüleştirebilir. Duygularınızın geçerli olabilmesi için başka bir kişi tarafından tanınmasını veya kabul edilmesini gerektirmediğini unutmayın. İyileşme ve kendi gerçekliğinize adım atma süreciniz, tek başınıza yapacağınız yolculuktur ve başkalarının onayına bağlı değildir.

Başkalarının nasıl tepki verdiğine bakılmaksızın, bu duyguları işlemeniz ve size fayda sağlayacak şekilde harekete geçmeniz hâlâ önemlidir. Bu, stresi azaltmak, bir terapistle konuşmak veya bir kişisel gelişim grubu bulmak, kendinizi o kişinin hayatından uzaklaştırmak veya aranıza mesafe koymak ve diğer kişisel bakım biçimleri şeklinde olabilir.

Çoğu zaman duygularımızın acısını ve korkusunu kaldıramayacağımızı düşünürüz ama bu nadiren doğrudur. Fark ettiğinden çok daha güçlüsün. Duygusal ve ruhsal gelişimime izin verdikçe ve korkularımla yüzleştikçe, korkuyu kafamda yarattığımı daha çok anladım. Her seferinde bir adım at; bu bir süreçtir, bir gecede elde edilen bir başarı değil.

AİLE SIRLARI

Aile sırlarını saklamak, 5. çakra sorunlarını yaratmanın ve sürdürmenin yaygın bir yoludur. Bilgiyi veya kimsenin bahsetmediği şeyleri saklamaktan daha fazlasını yaparlar çünkü doğrudan, hatta dolaylı olarak olaya dahil olan herkesin özgün ve savunmasız olmasını engellerler. İntihar eden amca, sonunda akıl hastanesine kapatılan akıl hastası kız kardeş, kadınlarla hiç çıkmamış "bekar" kuzen ya da herkesin fark etmiyormuş gibi yaptığı alkolizm olsun, aile sırları sonuçta gereksiz utanca dayanır.

Bu sırlar sadece içinde bulundukları nesildeki insanları etkilemekle kalmıyor, aynı zamanda sonraki ebeveynlik tarzlarını, ilişkilerini ve çok daha fazlasını da uzun yıllar boyunca etkiliyor. Benim ailemde de durum böyleydi.

Utanç ve kendi gerçek benliği olma korkusu, annemin hayatının büyük bir bölümünde ben dahil tanıdığı neredeyse tüm insanlardan bir sır saklamasına neden oldu. Aynı sırrın, felç olmasının ve grip aşısı reaksiyonuna bağlı nihai ölümünün manevi temel nedeni olduğuna inanıyorum, çünkü utancından ve onu ona bağlayan kişiden kaçmasının tek yolu buydu.

Aşıların tartışmalı bir konu olabileceğinin farkındayım, ancak annemin trajik durumunun grip aşısı sonucu oluştuğuna dair hiçbir tartışma veya şüphe yoktu. Bunu gündeme getiriyorum çünkü bu onun ve benim hikayem için önemli çünkü Tıbbi Sezgisel olmama katkıda bulundu. Ayrıca aşıların da diğer ilaçlarla aynı şekilde ele alınması ve olası yan etkiler konusunda bilgilendirilmesi gerektiğine inanıyorum.

İğneyi Kasım 2008'de aldı ve Ocak 2009'da tamamen felç oldu; aşıyı aldıktan yaklaşık bir hafta sonra daha hafif semptomlar başladı. Ölmeden önce yaklaşık on yıl felçli kaldı. Nörologları ve diğer doktorlar, diğer olası koşulları dışladıktan ve aşıyla ilgili bu tür yaralanmalara aşina olduktan sonra bunun bir aşı yan etkisi olduğu konusunda hemfikirdi. Doktorları bize, grip aşısıyla ilgili benzer semptomları olan başka kişilerin de olduğunu, ancak vakaların hiçbirinin birbiriyle bağlantılı olmadığını, örneğin aynı gruptan geldiğini söyledi. Daha sonra gayri resmi olarak aşı mahkemesi olarak adlandırılan mahkemede davasını kazandı. İlaç şirketlerine aşı hasarıyla ilgili davalardan muafiyet tanındıktan sonra hükümet tarafından tıbbi harcamalara yardımcı olmak amacıyla oluşturuldu. Ödüllere ilişkin üst sınır oldukça düşük (ölüm ve duygusal sıkıntı için 250 bin dolar) ve mahkemeye dava açan kişilerin çoğunluğu başarılı olamıyor. Hatta duruşmaya çıkabilmeniz veya uzman bir aşı avukatının davanızı kabul etmesi için bile aşı hasarına dair kapsamlı kanıt gereklidir.

Kendimiz olmak ve sesimizi bulmak lüks değil. Zaman bulabilirsek ya da başkalarının hayatına müdahale etmiyorsak yaptığımız şeyler değil bunlar. Gerçekten bir ölüm kalım meselesi olabilirler.

Gerçeklerini paylaşmaktan korkan danışanlarıma sıklıkla aşağıdaki hikayeyi anlatırım.

Büyülü Adam

O gün annemin aşı yaralanmasından kısa bir süre sonra hastane odasındaki konuşmanın nasıl başladığını hatırlamıyorum. Ama sonunda bana gerçeği söylediğinde, aile hayatımın büyük bir kısmı nihayet anlam kazandı. Her yalan, ima, bir şeyin doğru olmadığına dair his; şimdi nedenini anlıyordum. Bu çok güçlü bir sırdı ve kırk sekiz yıl sonra bile bu sözleri ağzından zar zor çıkarabiliyordu.

“Çok büyülüydü.”

"Kim, anne?"

"Senin baban. Onunla tanıştığımda.

“Hemşirelik okulundan RN'im Grace New Haven [Hastanesi] ile yeni mezun olmuştum. Muhtemelen Mayıs 1964’tü, evet yeni mezun olmuştum. Yüksek lisans programıma Boston'da başlayacaktım.”

Bunların hepsi benim için yeni bir haberdi, bu yüzden daha fazlasını öğrenmek için sabırsızlanıyordum.

"Hemen ciddileşti. Evlenmek ve doğum günümde bana bir yüzük vermek istiyordu. Ona stereo istediğimi söyledim. Bundan hoşlandığını sanmıyorum."

"Muhtemelen hayır." diye onayladım. “Ama siz 1964 yılının Ağustos ayında evlendiniz, değil mi? Neden bu kadar çabuk?” O anda aklım hızla çalışmaya başladı ve midem kasılmaya başladı.

"O yaz beni ailesiyle tanışmam için Utica'ya davet etti." Ne söyleyeceğini zaten biliyordum.

“Prezervatif kullanacağını mı söyledi? İlk kez seks mi yaptın?”

"Evet. Ancak öyle yaptığını sanmıyorum."

Hayatım boyunca bana bir ay erken doğduğum söylendi. Ben 15 Nisan 1965'te doğdum ve 15 Ağustos 1964'te 243 gün sonra evlendiler. Normal bir hamilelik süresi 280 gündür.

"Evlendiğinde bana hamile miydin? Neden bana hiç söylemedin? Neden bana hayatım boyunca prematüre olduğumu söyledin?”

"Utandım." Annem kelimeleri zar zor çıkarabildi. Yüzündeki bakışı asla unutmayacağım. Sesi çatlıyordu ve yüzünden gözyaşları akıyordu. "Ben hala. Büyükannem ve büyükbabamı hayal kırıklığına uğrattım ve bunun olmasına izin verdiğim için kendimi çok aptal hissettim. Yüksek lisansa girdiğim için benimle çok gurur duyuyorlardı ama ben gidemedim. Evlenmek zorunda olmadığımı ve bizi destekleyeceklerini söyleseler de hâlâ başka seçeneğim olmadığını hissediyordum.”

Kırk sekiz yıl sonraydı ve bunun hakkında zar zor konuşabiliyordu. Tüm hayatım çok anlamlı olmaya başlamıştı.

Sonunda neden ebeveynlerimden biri tarafından gerçekten istendiğimi hissetmediğimi anladım. Annem bunu inkar etse de her zaman altta yatan, dile getirilmemiş bir kırgınlık vardı. Muhtemelen farkında bile değildi

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Yıllardır duygularını bastırmıştı. Utancının her gün mevcut olduğundan ve yaptığı neredeyse her şeyi etkilediğinden hiç şüphem yok.

Annemin odasından şok içinde, hiçbir zaman cevaplanamayacak pek çok soruyla dolu olarak çıktım. Bir terapist olarak sırların ne kadar zarar verebileceğini ilk elden öğrendim. Her zaman ortaya çıkarlar ve gerçeği ilk etapta kabul etmekten çok daha fazla yıkıma neden olurlar.

Annem daha önce hamileliği sırasında inanılmaz derecede stresli olduğunu paylaşmıştı. Sonunda nedenini anladım. Onun taşımak zorunda kaldığı stres ve utanç, bebekliğimde duygusal ve fiziksel sağlığımı ve genetiğimi de etkiledi. Genetik ifademiz yiyecek, stres ve duygulardan etkilendiğinde buna epigenetik denir. Anne karnında her gün hissettiğim o yoğun utancın genlerime nasıl bir etki yaptığını ancak hayal edebiliyorum. Bunun beni daha empatik yaptığını biliyorum ama yeme bozukluğu yaşadığım dönemde utanç duygularıyla çok derinden mücadele ettiğim için, bir bağlantı olduğunu düşünmeden edemiyorum. Çocukluğumda onun duygularının hayatımı şekillendirdiğini biliyorum. Hayatımın çoğunda tıpkı annem gibi utanç duydum ve kendimden nefret ettim. Onun gibi ben de kendimi savunmadım, kendime bakmadım ve çoğu zaman kendimi kurban gibi hissettim. Çaresiz hissettiğim için öfkeyi ve üzüntüyü bastırdım. Bu, aile sırlarının korkunç gücüdür.

Annem altmış beş yaşında felç oluncaya kadar nadiren dürüst bir konuşma yaptığımızı fark ettim. Ara sıra gerçekliğe dair bakışlar vardı ve bu konuşmalar sırasında yalnızlığını ve mutsuzluğunu kabul edebildi ve bize defalarca söylediği babamdan bizi korumadığı için özür diledi. Onu bu kadar mutsuz eden, kendisine ve çocuklarına bu kadar kötü davranan bir adamla neden kaldığını asla anlayamadım. Ona sadık olmadığını itiraf etmek bir yana, hiçbir açıklama yapmadan bizi günlerce yalnız bıraktı. Bir anda öfkeyle patlıyordu ve etkinliklere veya okul etkinliklerine gelmesine güvenilemezdi ve biz onu yalan üstüne yalan söylerken yakaladık, uzun süredir devam eden kumar bağımlılığından bahsetmeye bile gerek yok. Annem

Bana, kumar makineleriyle ilgili olaylar nedeniyle Hava Kuvvetleri tarafından mahkemeye sevk edildiği 1960'ların ortalarından kalma, daha sonra mahkemede kullanılan kayıtları gösterdi. Elimde Kuzeydoğu'nun en büyük kumarhanelerinden birinden, neredeyse çeyrek milyon dolarlık kayıplarını gösteren evraklar var. Annem onlarca yıldır taşıdığı sırrı açıklayıp hissettiği utancı anlattığında nihayet neden gidemediğini anladım. Zayıf olduğundan değildi; kırılmıştı.

Kuşak travması inanılmaz derecede yaygındır. İşlenmemiş cinsel istismar veya saldırı, akıl hastalığı, intihar, bağımlılık, yoksulluk ve daha fazlası yoluyla bulaşabilir. Bu konular hakkında konuşmak çok zor olabileceğinden ve çoğu zaman aile sırlarının konusu olduğundan, nesiller arası travmanın hayatınızı etkilediğini bile fark etmeyebilirsiniz.

İnsanların evde DNA testleri yapma ve soylarını takip etme yeteneği, gizli bilgilerin ortaya çıkarılması ve aile travmasının iyileştirilmesi için inanılmaz ve beklenmedik bir araç olmuştur. Müşterilerimin farkında olmadıkları kardeşlerini keşfettikleri ya da kendilerinin veya ebeveynlerinin evlat edinildiğini ancak bunun kendilerine hiç söylenmediğini keşfettikleri oldu. Sevdikleriyle bu bilgiyi karşılaştırdıklarında, genellikle daha fazla sırrın ortaya çıkması ve daha önce açıklayamadıkları yaşam olaylarının ve duyguların derinlemesine anlaşılmasıyla sonuçlanır.

Kendimizinki dışında kimsenin eylemlerinden sorumlu olmadığımızı ve geçmişte yaşananların geleceği olumsuz etkilemesi gerekmediğini unutmamak önemlidir. Kendi deneyimlerimden ve danışanlarımla yaptığım çalışmalardan öğrendiğim onca şeyden sonra, sezgilerimizi ve duygularımızı dinlemediğimizde bu duyguların öylece kaybolmadığını biliyorum. Gerçeği saklamak ve duygularımızı bastırmak işe yaramıyor. Bu negatif enerjinin yansımaları biz ve çevremizdekiler için yıkıcı olabilir. İleriye giden tek yol dürüstlük ve özgünlüktür; sesinizi kullanma ve sezgilerinizi takip etme cesaretini bulmaktır.

Derek, kırk beş yaşında. Stres, kalp sorunları ve zor aile ilişkileriyle ilgili olarak benimle iletişime geçti.

5. ÇAKRA SORUNLARI

- Duygulara izin verme veya duyguları ifade etme
- zorluğu Asit reflü
- Nesil travması

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI

- Yüksek tansiyon (4.) Şiddetli kalp
- çarpıntısı (4.) Yorgunluk ve
- yoğun stres (7.) Konsantrasyon
- güçlüğü (6.)
- Fazla kilolardan kurtulmakta zorlanıyordu (3.)
- Genel ağrılar (1., 7.)
- İrritabl bağırsak semptomları (3.)
- Suçluluk ve keder (7.)
- Yaşamında ve aile geçmişinde, başta alkol olmak üzere bağımlılık (3., 1.)
- Biri erkek (2.) olmak üzere birçok önemli kişiyle ilişki sorunları

- Çok hassas olmak, empatik becerilere sahip olmak (4.)
- Sezgilere bağlanma ve onları dinlemede zorluk (6.)

Derek, onu daha da yoran yüksek tansiyon nedeniyle ilaç kullanıyordu ve bundan kurtulmak istiyordu. Yıllardır kontrol altına almaya çalıştığı asit reflü için hem reçetesiz hem de reçeteli ilaçlar kullanıyordu.

Asit reflü sorununu çeşitli probiyotikler ve sindirim enzimleriyle ele aldık, diyetini antiinflamatuar bir plana göre ayarladık ve kurkumin ve omega-3 gibi faydalı olabilecek çeşitli takviyeleri tartıştık. Bağırsak iyileşmesine yönelik stratejileri ve stresi azaltmak için yapabileceği belirli şeyleri tartıştık.

Konuştuğumuz sırada Derek, kendisinin ve ailesinin sağlık sorunları yaşayan ve bakıma ihtiyacı olan bir aile üyesiyle birlikte yaşadığını açıkladı. Bu aile üyesi, "yabancıların" yardım etmek için evlerine gelmelerine izin vermiyordu ve çok talepkardı, her zaman tam kontrole ihtiyaç duyuyordu. Bu akraba "muhtaçtı" ve konuşmalara hakimdi, asla başkalarının söylemeye çalıştığı şeyleri dinlemezdi. Derek ve eşi evin bir bölümüne hapsedildi, çocukları ise olumsuzluklarla temastan kaçınarak odalarında kaldı. Daha da kötüsü, bu aile üyesi bir alkolikti (rehberlerimin raporunda belirttiği gibi) ve Derek'in hatırlayabildiği kadarıyla da öyleydi.

Derek'i Alkoliklerin Yetişkin Çocukları web sitesine (https://adultchildren.org/) yönlendirdim ve ona toplantılarını anlattım. Bu zor yaşam koşulunda hayatta kalabilmek için gerçek duygularını bastırmak için çok uzun zaman harcamıştı ve duygularını ve deneyimlerini gerçekten anlayan insanlarla açıkça konuşabilmenin avantajından yararlandı. İlk kez yalnız olmadığını fark etti. Derek, fiziksel sorunlarının çoğunun, bu kişiyle yaşamanın getirdiği yoğun stres ve duygusal etki, kendi duygularını susturması ve bunun evliliği üzerinde oluşturduğu baskı ile ilgili olabileceğini düşünmemişti. Ona, sezgilerine bağlanarak kendi içinden sevgi dolu mesajlar ve rehberlik almayı öğrettim. Sadece Derek'in fiziksel sorunlarına değinmek anlamlı bir iyileşmeye yol açmazdı.

10. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Kendinizi tam olarak ifade edebildiğinizi ve özgün olabileceğinizi düşünüyor musunuz? Değilse, kiminle veya hangi koşullar altında bu en zorudur?
2. Çocukken görüldüğünüzü ve duyulduğunuzu hissediyor musunuz? Peki ya önemli ilişkilerde ve işinizde? Görülmek, duyulmak ya da duyulmamak hayatınızı nasıl etkiledi?
3. Yaratıcı satış noktalarınız var mı? Yaratıcılığa nasıl daha fazla zaman ayırabilirsiniz?
4. Stresinizi nasıl atarsınız?
5. Bu bölümden çıkardığınız en önemli noktalar nelerdir?

6. 5. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
7. Hangi mevcut yaşam durumları 5. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?
8. Yaşamınızın erken dönemlerindeki hangi durumlar 5. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?

11

“Bu Kadar Hassas Olmayın”

4. Çakrayı Kullanarak Şifa

İnsanlar kendi ruhlarıyla yüzleşmekten kaçınmak için ne kadar saçma olursa olsun her şeyi yaparlar.

- Carl Jung

Genel temalar: duygular, hassasiyet ve sınırlar

4. ÇAKRA

4. çakra göğüs bölgesinde yer aldığından kalp çakrası olarak da adlandırılır. Yeşil renkle sembolize edilir. Sanskritçe adı*Anahata,* "çarpılmamış ses" anlamına gelir. Bu çakra genellikle sevgi ve duygularla, özellikle de hissettiğimiz duyguları yeterince ifade etme yeteneğimizle veya etrafımızdakilerin duygularını üstlenme eğilimimizle ilişkilendirilir.

4. çakra, 3. çakra ile birlikte duyguların sıklıkla fiziksel semptomlar olarak ifade edildiği en yaygın alanlardan biridir. Aynı zamanda okuma yaparken danışanlarımın hayatında vefat etmiş kişilerin varlığını ve mesajlarını en sık algıladığım yer de burasıdır.

Rehberlerim bana bunun, aynı zamanda geçmiş bir kişinin 4. çakra enerjisini de almamdan kaynaklandığını söylüyor: onların sevgisini, endişesini, pişmanlıklarını, suçluluklarını ve burada bulunan kişiyle duygusal olarak bağlantı kurma ve onlara rahatlama getirme arzularını. cefa.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Kalp, dolaşım sistem Akciğerler, solunum sistem Göğüsler Üst sırt Omuzlar pirzola	Kalp hastalığı Kan basıncı – yüksek veya düşük Bu bölgelerden herhangi birinde kanser Astım KOAH Meme sağlığı ve büyüklüğü ile ilgili sorunlar Zatürre, bronşit Konjenital kalp sorunları	Duyguları ifade etmek – çok fazla veya yeterli değil Öfke, nefret ve şiddet Aşk, tutku Yakınlık, yetiştirme Keder, depresyon, kaygı Ebeveynlik – helikopter veya ihmal Vermek ve yardım almak Empat olmak, empati eksikliği Duyarlılık Benlik ve diğerleri — sınırlar, karşılıklı bağımlılık Panik ataklar

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Başkaları hakkında endişelenmek ve onları kontrol etmeye
- çalışmak Küf, kirlilik, duman ve diğer toksinler Savunmasız
- olma ve yardım isteme becerisinin olmaması Keder ve kayıp
-
- Anksiyete, depresyon ve diğer akıl hastalıkları

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Duyarlılığım ve empatik yeteneklerim hayatımı en çok nasıl etkiliyor? Kaygıyı nasıl
- serbest bırakabilir ve onunla nasıl başa çıkabilirim?
- Neden sağlıklı sınırlar oluşturmakta zorluk çekiyorum ve bunu kiminle yapmak en zoru?
- Neye minnettarım?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak istiyorsanız sezginizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdakiler üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

1. Stresi serbest bırakın, aksi takdirde stres vücutta depolanır.
2. Dişlerinizi fırçalayarak, diş ipi kullanarak ve düzenli diş randevularına giderek bakım yapın. Diş sağlığı kalp-damar sağlığıyla doğrudan ilişkilidir.
3. Vücudunuzu tercihen günlük olarak kalp atış hızınızı artıracak şekilde hareket ettirin.
4. Sigara içmeyin veya ilgili diğer ürünleri kullanmayın.
5. Adrenal bezlerinizin sağlığına dikkat edin (bununla ilgili daha fazla bilgiyi sözlükte bulabilirsiniz). Sağlıklı adrenaller sürekli savaş ya da kaç modunda kalmanızı engellemeye yardımcı olur.
6. Şeker, alkol, işlenmiş gıdalar, glüten ve süt ürünlerinden uzak durarak ve diyetinizin çoğunu bitki temelli yaparak antiinflamatuar bir şekilde yiyin.
7. Nefesinizin farkında olun ve karnınızdan derin nefesler alın. Birçok insan farkına bile varmadan nefesini tutar.
8. Düzenli olarak kendi kendinize meme muayenesi yapın ve düzenli olarak planlanmış taramalar yaptırın.
9. Fazla kilo kardiyovasküler sisteme stres kattığı için sağlıklı kilonuzu koruyun.

DUYGUSAL

1. Duygularınızı sözlü olarak ifade edip etmemenize bakılmaksızın, onları tam olarak hissetmenize izin verin. Hassasiyet bir zayıflık ya da utanılacak bir şey değildir. Duygularınızı işlemek için zaman ayırın; bu ister sanat yoluyla, ister derinlemesine düşünerek, yazarak ya da size uygun gelen herhangi bir yöntemle olsun.
2. Kendinizi özgün bir şekilde temsil edin. Sevgimiz, tutkumuz ve empatimiz kimliğimizin kritik parçalarıdır ancak çoğu zaman korku nedeniyle bunları başkalarıyla paylaşmaktan çekiniriz. Gerçek benliğinizi bastırmak yalnızca uzun vadede size zarar verecektir.
3. İnsanların olumsuz duygu ve deneyimleri kurtarma ihtiyacı hissetmeden yaşamalarına izin verin.

4. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında empatilere yönelik tavsiyeler üzerinde düşünün. Bunun sizin ve ilişkileriniz için nasıl geçerli olabileceğini düşünün.

4. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- Koşulsuzca seviliyorum. Kendimi
- koşulsuz kabul ediyorum. Ben
- güzelim.
- Duygularımı güvenle ifade edebilirim.
- Hassas olabilirim.
- Enerjimi ve bedenimi kontrol ediyorum ve negatif enerjilerden ve insanlardan korunuyorum.

Görselleştirmeler:

- Aynaya bakın ve kendinizi güzel hissettiğinizi görün. Şu anda
- kendinizi sevdiğinizi ve saygı duyduğunuzu hayal edin. İnsanlarla
- dolu bir odada kendinizi güvende hissettiğinizi görün.

DURUM İNCELEMESİ

Empat Nedir?

Empati yapmak, empati sahibi olmaktan farklıdır. Empati, kendinizi başka bir kişinin yerine koyma yeteneğidir; bu bir bakım şeklidir. Empat olmak, çoğu zaman başka bir kişinin duygularını hissedebilme yeteneğine sahip olduğunuz ve onlardan derinden etkilenebileceğiniz anlamına gelir. Sınırlarla ilgili zorluk yaşayabilir ve diğer insanların duygularını kendi duygularınızla karıştırabilirsiniz.

EMPATİ OLMANIN BAZI ORTAK ÖZELLİKLERİ

1. Özellikle o kişi herhangi bir şekilde acı çekerken, müdahale edip birisini düzeltme veya kurtarma ihtiyacı veya arzusunu hissetmek
2. Özellikle kalabalık ortamlarda veya negatif insanlarla birlikteyken yorgunluk

3. Başkalarının olumlu ya da olumsuz ruh hallerinden derinden etkilenmek
4. Başkalarının size yönelik sözlerini ve eylemlerini kişisel algılamak
5. Başkasının duygularını incitme korkusuyla konuşmamak veya hareket etmemek
6. Birini “olumsuz” şekilde etkilerseniz suçluluk hissetmek
7. Sağlıklı sınırlar koyamamak
8. Dünyadan ve diğer insanlardan bunalmış hissetmenin yanı sıra normal hissetmeye çalışmaktan kaynaklanan kaygı ve depresyon
9. Aşırı duygusal hassasiyet
10. Her zaman "açık" hissetmek ve yumurta kabukları üzerinde yürüyormuş gibi hissetmek
11. Reddedilme veya terk edilme korkusu
12. Dünyada meydana gelen olaylara, özellikle de olumsuz olaylara karşı artan duygusal tepkiler
13. Bağırsak sorunları
14. Hayvanlarla ve doğada vakit geçirmek önemli ve şifalıdır
15. Topraklama ve tamamen mevcut olma zorluğu

Empatlar için tavsiyeler

1. Kendinize ayrı bir varlık olma izni verin. Birçoğumuz, özellikle gençken, başkalarının sözlerini ve eylemlerini tahmin etmek zorunda kalmamızın bir sonucu olarak empati kurmayı öğrendik. Eğer doğru olanı söylemez veya yapmazsanız, reddedilme, terk edilme, birisinin öfkesine kapılma ve hatta istismar edilme riskiyle karşı karşıya kalırsınız.
2. Duygularınızı tanımlamayı öğrenin ve onların yargılamadan yüzeye çıkmasına izin verin. Zor veya rahatsız edici duyguları bastırmak cazip gelebilir, ancak bu onların ortadan kaybolmasını sağlamaz. Duygularınızı reddetmek onları yalnızca daha güçlü hale getirecek ve sizin üzerinizde daha fazla güç sahibi olmalarını sağlayacaktır.
3. Acı verici veya rahatsız edici duygularınızın size ait olup olmadığını, dünyanızda ve koşullarınızda anlamlı olup olmadıklarını veya bunları başka birinden veya bir grubun kolektif ruh halinden alıp almadıklarını kendinize sorun. Eğer senin

Duygular kişiseldir ve kontrolünüz altındaki şeylerle bağlantılıysa, bir terapistle konuşmak veya yaşadığınız yer, ilişkileriniz veya işiniz gibi yaşam koşullarınızı değiştirmek gibi, bunları ele almak için somut adımlar atmaya başlayın. Duygularınız, dünya olayları veya başka bir kişinin davranışları ve koşulları gibi kontrol edemediğiniz bir şeyin sonucuysa, onları kontrol edemeyeceğinizi kabul edin ve onları serbest bırakmak için fiziksel egzersiz, farkındalık meditasyonları, terapi veya terapi gibi adımlar atın. yaratıcı arayışlar. Eğer bunlar sizin dışınızdan alınıyorsa, onları aktif olarak evrene veya Tanrı'ya bırakın. Duygularınızı yazıp bir kutuya koyabilir, kağıdı yakabilir veya onları uzaya gönderdiğinizi hayal edebilirsiniz.

4. Özellikle empatik olmayı bir travma veya işlevsiz bir çocukluk sonucu öğrendiyseniz, duygularınızla ilgili olarak nitelikli bir terapistten yardım istemekten çekinmeyin.
5. Duygularınızı ve düşüncelerinizi ifade etmeyi ve sağlıklı sınırlar kurmayı öğrenin. Duygularınızı sahiplenmeye ve ifade etmeye nasıl başlayacağınıza dair tavsiyeler için önceki bölüme bakın. Sezgiyle bağlantı, 5. bölümde tartıştığım gibi, bu konuda çok yardımcı olabilir.
6. Vücudunuzdan gelen sinyal ve semptomları tanımayı öğrenin. Bunu bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağım ancak karın ağrıları, kalp çarpıntısı, baş ağrıları, sindirim ve bağırsak sorunları ve diğer semptomlar genellikle kendi duygularımızın ve başkalarının duygularını almamızın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu belirtiler biz ne hissettiğimizi fark etmeden çok önce ortaya çıkabilir.
7. Kendi enerjinizi kontrol ettiğinizi unutmayın, böylece negatif enerjiden veya başkalarından olumsuzluk almaktan korkmanıza gerek kalmaz. Ayrıca negatif enerjiyi “ortadan kaldırmak” için başka kimseye güvenmeniz gerekmez. Başka birinin yanında veya belirli bir ortamda kendinizi üzgün, depresif veya kızgın hissettiğinizi fark ederseniz, öncelikle bunun farkında olun ve duygularınızı kabul edin. Eğer bu duygular size ait değilse, onları geri verin.

kişiye veya evrene. Etrafınıza sevgi ve ışık sınırları koyun ve nasıl hissetmek istediğinize karar verin.

Son derece hassas insanlar bile bunları yapabilir. Çoğu zaman duygusal duyarlılık zordur çünkü diğer insanların acı çekmesine tahammül etmekte zorluk çekebilirsiniz. Bu genellikle sizinle ilgilidir, diğer kişiyle değil. Diğer kişinin acısı muhtemelen sizin kendi çektiğiniz acıya veya travmaya dair anılarınızı gündeme getirir. Çocukken o kadar hassastım ki, ömür boyu çiftleşen bir çift Kanada kazını anlatan çizgi filmi izledikten sonra beş saat boyunca ağladım. Bir avcı onlardan birini öldürdü ve hayatta kalanın hissetmiş olabileceği yoğun acıyı düşünmeden duramadım. Bir karikatür için ağlamak mantıklı değildi ve bunu biliyordum ama duramıyordum.

Çok hassas bir kişi olarak, "düzeltme" veya sakinleştirme ihtiyacı hissedebilirsiniz ki bu kesinlikle normal ve şefkatlidir. Ancak eğer biri varsa onun yanında olmak*sormak*Çünkü sizin yardımınız, düşüncelerinizi, inançlarınızı ve duygularınızı bir başkasına empoze etmekten farklıdır. Acıdan öğreniriz ve birinin bunu hissetmesini engellemeye çalışırsanız, o kişi inanılmaz derecede önemli öğrenme ve büyüme deneyimlerini kaçırıyor olabilir.

Son derece hassas olan ve başkalarının duygularını ve enerjisini kolayca algılayan kişilerde 4. çakra semptomlarını, özellikle de kalp-damar hastalıkları ve meme kanserini görmek benim için yaygındır. Duyarlılık ve özellikle empatik özellikler, daha sonra ne olacağını asla tahmin edemeyeceğiniz, işlevsiz bir ortama karşı hayatta kalma tepkileri olarak genellikle çok genç yaşlarda geliştirilir. Ayrıca zamanlarının çoğunu "tamir etmek", "annelik yapmak" veya helikopter ebeveynlik de dahil olmak üzere diğer insanları kontrol etmeye çalışmakla geçiren kişilerde de sıklıkla 4. çakra semptomlarını görüyorum.

VAKA ANALİZİ

Otuz yedi yaşındaki Caroline, solunum sorunları ve travma ve stresle başa çıkma konusunda yardım arıyordu.

4. ÇAKRA SORUNLARI

- Travma, keder ve kayıp
- Duyarlı ve empatik
- Göğüste ağırlık, derin nefes almada zorluk Sık
- solunum yolu enfeksiyonları

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI

- Sezgi ve Ruhla bağlantı kurma ihtiyacı (6., 7.)
- Daha fazla özgünlük arzusu, dişi güç bağlantısı (2., 3.) Hassas cilt
- (1.)
- Kimyasallara, kokulara, küflere karşı
- hassasiyet (6.) Stres, kaygı (6., 7.)
- Ailede madde kullanımı (3.)
- Geçmişte yeterince ele alınmamış kronik sağlık sorunları

Caroline ve ben konuştuğumuzda, tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonları ve derin nefes almada zorluk nedeniyle benimle iletişime geçtiğini paylaştı.

Küf maruziyeti ve alerjenler gibi solunum sorunlarının olası fiziksel nedenlerini tartıştık. Bunun evinde bir sorun olduğunu doğruladı. Küften arınmasına yardımcı olacak homeopatik ilaçlar hakkında konuştuk ve onu bir natüropata yönlendirmeyi teklif ettim. Ayrıca bağışıklık sistemini doğal olarak güçlendirecek stratejiler, beslenme değişiklikleri ve besin emilimini daha iyi hale getirmenin yolları üzerinde de çalıştık.

Kontrolden çıktığını hissettiğinde göğsü kasıldığı için stresi ve kaygıyı azaltma stratejilerini tartıştık. Hızlı kalp atışı ile birlikte panik atak öyküsü de vardı. Bunlar yirmili yaşlarının sonlarında ve otuzlu yaşlarının başlarında ara sıra ortaya çıktı, ancak diğer semptomların başlamasıyla birlikte arttı.

Beş yıl önce belirtiler başladığında duygusal ve ruhsal olarak hayatında neler olduğuna odaklandık. Birkaç ay boyunca bundan şüphelendikten sonra kocasını bir ilişki yaşarken yakaladı. Kocasının telefonunda en yakın arkadaşlarından biri olan komşusundan gelen romantik mesajlar buldu. Bu ilişki on aydır devam ediyordu. Mesajları okuduğunda göğsünün sıkıştığını ve nefes alamıyormuş gibi hissettiğini söyledi. Hayatının en yoğun panik ataklarından birini yaşadı.

Kocası ilişkiyi inkar etmeye kalkışmadı ve evliliği kurtarmak için çalışmaya karar verdiler, ancak Caroline bırakın kendi sezgilerini, ona bir daha güvenip güvenemeyeceği konusunda şüpheler yaşıyordu.

Acısını, korkusunu ve kederini bastırıyor, güçlü olmaya ve bunun üzerinde durmamaya çalışıyordu, eninde sonunda geçeceğini düşünüyordu ama duygular daha da arttı. Duyguları 4. çakrasıyla ilgili fiziksel belirtiler olarak kendini hissettiriyor, kelimenin tam anlamıyla nefes almasını zorlaştırıyor ve onu kaygıdan eziyordu. O ve kocası danışmanlığa katılıyorlardı ama ben onun evlilikten ayrı olarak kendisine ve kendi duygularına odaklanabileceği bir yere ihtiyacı olduğunu belirttim. Onun sezgilerle bağlantısını kurmaya, kendini sevmeye ve her zaman başkalarını düşünmek yerine kendine daha fazla zaman ayırmaya çalıştık. Evliliğindeki sorunlarla ilgili dürüst duygularını araştırdık ve sonunda ayrılmanın en iyisi olduğuna karar verdi. Neyse ki kocası evden taşınmaya ve iki çocuğuna dostane bir şekilde ebeveynlik yapmaya istekliydi.

Kendini ne kadar güçlü hissederse, panik atakları o kadar az sıklıkta ortaya çıkıyor ve nefes alması da o kadar kolaylaşıyordu.

Kendisini güçlenmiş hissetmesine, duygularını ve kadınsı enerjisini yaratıcılık, yoga ve dans yoluyla ifade etmesine yardımcı olmaya çalıştık. Ayrıca yapmak istediği iş türünden ve hayattaki tutkularının peşinde koşmasından, yani kariyer değiştirmesinden de bahsettik. Okula geri dönüp sanat terapisi alanında yüksek lisansını bitirmeye karar verdi.

11. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Travma yaşadıysanız bunun duygularınızı hissetme ve ifade etme yeteneğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
2. Hangi belirtiler sizi duygularınıza izin vermeniz ve bunları ifade etmeniz gerektiği konusunda veya başkalarının duygularını algıladığınız konusunda uyarıyor?
3. Stresi nasıl serbest bırakırsınız?
4. Bu bölümün sizin için en önemli kısımları nelerdi?
5. 4. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
6. Hangi mevcut yaşam durumları 4. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?
7. Yaşamınızın erken dönemlerindeki hangi durumlar 4. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?

12

Benlik Saygısı, Beden İmajı ve Bağırsak Beyin

3. Çakrayı Kullanarak Şifa

Ailenin en büyük trajedisi anne ve babanın yaşanmamış hayatlarıdır.

- Carl Jung

Genel temalar: özsaygı, kendine özen gösterme, içgüdü ve sezgi

3. ÇAKRA

Göbek deliği ile göğüs kemiğinin tabanı arasında yer alan 3. çakraya solar pleksus da denir ve sarı renkle sembolize edilir. Sanskritçe adı *Manipura,*"mücevherler şehri" anlamına gelir. "İçgüdüsel duygular" ve sezginin yanı sıra özsaygı ve kişisel bakım temaları da dahil olmak üzere bağırsaklarla bağlantılıdır.

1., 2. ve 3. çakralar en çok belirtileri gördüğüm yerlerdir. Bunun, çocukluk deneyimlerinden ve travmalardan en çok bu çakraların etkilenmesinden kaynaklandığına inanıyorum. Şefkatli ebeveynlerle "mutlu" bir çocukluk geçirmiş biriyle nadiren karşılaşıyorum. Yetiştirilme tarzımız, yalnızca temel ihtiyaçlar, güvenlik ve emniyetle ilgili kök (1.) çakra sağlığımız için değil, aynı zamanda ilişkiler, yaşam amacı ve yaratıcılık merkezli 2. çakra ve benlik ile ilgili 3. çakra için de zemin hazırlar. saygı, özgünlük, bağımlılık ve beden imajı. Birlikte çalıştığım danışanların büyük çoğunluğunun çocuklarını aktif olarak büyüdüklerinden farklı bir şekilde yetiştirdiklerini ve işlev bozukluğu, bağımlılık ve travma döngüsünü kırmaya çalıştıklarını bildirmekten mutluluk duyuyorum.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Üst bağırsaklar Karın Karaciğer Adrenaller Safra kesesi Böbrekler Dalak Pankreas	Bağırsak iltihabı, IBS, sızdıran bağırsak Bakteriyel dengesizlik Gıda intoleransları Ülserler Karaciğer hastalığı Bağımlılık Adrenal yorgunluk, kortizol Kilo endişeleri Diyabet Bağırsak sorunları, Crohn hastalığı, kabızlık	Bağımlılık Yeme bozuklukları Benlik saygısı - yeterli değil veya narsisizm Kendinize ve başkalarına karşı sorumluluk Mükemmeliyetçilik, eleştiriyi kabul etme yeteneği Gurur – çok fazla, yeterli değil Beden imajı, vücut dismorfisi

Hem bağışıklık sistemi hem de sinir sistemi doğrudan bağırsaklarla bağlantılıdır, bu nedenle 3. çakra semptomlarının en sık karşılaştığım şikayetlerden bazıları olması sürpriz olmasa gerek. Bağırsak aynı zamanda "ikinci beyin" olarak da adlandırılır çünkü birçok duygu burada alınır ve işlenir ve nörotransmitterlerin (duyguları kontrol eden ve hafifleten kimyasallar) çoğunluğu burada bağırsak bakterileri tarafından üretilir. Bu nörotransmiterler arasında serotonin, norepinefrin, GABA ve dopamin bulunur. Ayrıca bağırsaklarınızda, sinir sistemindeki sinirler yoluyla beyninize bağlanan yaklaşık beş yüz milyon nöron bulunur.

En büyük sinirlerden biri stres tepkisini modüle eden vagus siniridir. Araştırmalar, stresin vagus siniri yoluyla gelen sinyallerin gücünü azalttığını ve bunun sonucunda irritabl bağırsak sendromu ve Crohn hastalığı gibi mide-bağırsak sorunlarına neden olduğunu göstermiştir.

Bağışıklık sisteminin büyük bir kısmı, önemli antikorlar üreten astardaki hücreler de dahil olmak üzere sindirim sisteminizde bulunur. Araştırmacılar hâlâ bu antikorların nasıl ve neden oluşturulduğunu anlama, bu önemli bileşiklerin çeşitlerini belirleme ve ayrıca bağırsaklarımızdaki uygun bakteri dengesinin genel sağlığımızı tam olarak nasıl etkilediğini anlama sürecindedir. Ne yazık ki bağırsak sağlığının önemi ana akım uygulayıcılar tarafından nispeten yeni bir konudur. Bununla birlikte, naturopatlar, akupunktur dahil Çin tıbbı, Ayurveda ve diğer sözde alternatif sağlık

sağlayıcılar yüzyıllardır bağırsak sağlığının ve gıdanın ilaç olarak önemini vurguluyorlar. Bu kritik sağlık faktörlerinin tümü (bağırsak, bağışıklık sistemi ve sinir sistemi) 3. çakraya bağlıdır.

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Öfke ve korku dahil çözülmemiş duygular
-
- Toksinler (Annemin hayatını alan felç edici otoimmün hastalık Guillain-Barré sendromu, genellikle gıda zehirlenmesi de dahil olmak üzere toksinlere karşı bağırsakta oluşan reaksiyondan kaynaklanır.)
- Empatik olmak, doğru sınır belirleme eksikliği Yanlış
- beslenme veya besin maddelerinin emiliminde zorluk
- Beden imajı sorunları
- Parazit enfeksiyonu
- Bakteriyel dengesizlik (çok fazla sağlıksız bakteri) Kronik
- virüsler de dahil olmak üzere virüs
- Bakteriyel enfeksiyon
- Safra kesesi, mide veya karaciğer gibi organ hastalığı veya yaralanması

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Daha fazla kendimi sevmeye nasıl izin verebilirim? Bunu engelleyen ne?
- Aç olmadığımda yemek yememe veya iştahımı kaybetmeme neden olan duygular/durumlar nelerdir?
- Bedenimi görme biçimim başkalarının onu görme biçimiyle aynı mı yoksa farklı mı? Vücut dismorfisim var mı?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak istiyorsanız sezginizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdakiler üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

1. Stres vücutta depolanabilir, bu nedenle onu serbest bırakmanın ve huzuru sağlamanın yollarını bulmak önemlidir.
2. Bağımlılıkla ilgili davranış ve düşünceleri ele alın. Bunu henüz yapmıyorsanız, bağımlılıkla ve bağımlılık sorunları olan bir ailede büyümekle ilgili Adsız Alkolikler, Adsız Narkotik, Al-Anon ve ACOA (Alkoliklerin Yetişkin Çocukları) gibi on iki adımlı programlar ve destek grupları harikadır. Başlanacak yerler.

3. Bakterileri dengelemek için koşullarınıza uygun probiyotikler kullanarak bağırsak sağlığını ele alın, yeterli lif alın (günde yiyeceklerden en az yirmi beş ila otuz gram) ve sağlıklı bağırsak fonksiyonu için yeterince sıvı tüketmek için su içirin.
4. Tylenol ve karaciğer için tehlikeli olabilecek diğer ilaçları aşırı veya yanlış kullanmaktan kaçının.
5. Sağlıklı kilonuzu koruyun ve sezgisel olarak yiyin. Diyetler uzun vadede işe yaramaz ve tekrarlayan diyetlerin metabolizma ve açlık/susuzluk mesajları üzerinde zararlı etkileri olabilir. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgiyi bu bölümün Durum Özeti bölümünde bulabilirsiniz.

DUYGUSAL

1. Kendi içgüdülerinizi dinleyin ve onurlandırın. “İçten gelen hislerimiz” rastgele kaprisler değil, sezgilerden gelen önemli mesajlardır. Mümkün olduğu kadar özgün olun.
2. Travmayı iyileştirmeye ve başkalarından duyduğunuz ve kendinize söylediğiniz eski, olumsuz mesajları bırakmaya çalışın.
3. Bağırsaklarla ilgili semptomlara dikkat edin. Pek çok insan, özellikle de empatlar, duyguları algılar ve bağırsak bölgesinde stres hissederler. Fiziksel belirtilerinizin duygusal ve ruhsal temel nedenleri olabilir.

3. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- Ben yeterliyim.

- Ben tam olarak olduğum gibi
- mükemmelim. Ben güzelim ve seviliyorum.
- Bedenim benim dostumdur.
- Vücudumu seviyorum.
- Yediğim yiyecekler sağlıklı ve besleyicidir.
- Sezgilerime güvenebilirim.

Görselleştirmeler:

- Suçluluk veya utanç duymadan istediğiniz her şeyi yediğinizi hayal edin.
- Yapmaktan çekinmediğiniz bir şeyi yaparken kendi teninizde rahat hissettiğinizi hayal edin.
- Bağımlılık yaratan düşünce ve davranışlardan arınmış olduğunuzu görün.

DURUM İNCELEMESİ

KİLO, BEDEN İMAJI VE KRONİK DİYET

Ağırlık.*Ah.*

Tarttığımız şey sadece alınan ve çıkan kalorilerle ilgili değildir. Kilomuz aynı zamanda kendimizi koruma, başkalarının duygularını alma, topraklama, duyguları saklama, özsaygı, kan şekeri, kalıtım, metabolizmamıza verdiğimiz zararlar ve diğer sayısız faktörle ilgili kişisel duygu ve davranışlarımızdan da etkilenir. . Bunlar 3. çakranın kontrol ettiği fiziksel ve duygusal bileşenlere karşılık gelir.

On iki yaşımdan yirmili yaşlarımın başına kadar uyanık kaldığım her dakikayı, her kiloyu, her kaloriyi, her lokmayı, her bir lokma suyu, ne kadar kaka yaptığımı ve daha fazlasını takıntı haline getirerek geçirmiştim. Adını siz koyun, eğer kilomla ilgiliyse, aklımdaydı. Prozac'a başladıktan kısa bir süre sonra yirmi kilo verdikten ve diyet yapmadan veya yiyecek kısıtlaması yapmadan bu kiloyu korumayı başardıktan sonra bu durum değişti. Bu deneyim daha önce kiloyla ilgili düşüncelerimi tamamen değiştirdi.

Takıntılı düşünce ve davranışlar, ben tam anlamıyla bir yeme bozukluğu geliştirmeden çok önce başladı. Babamın bana dondurma yiyemeyecek kadar şişman olduğumu söylediği ve diyet yapmaya karar verdiğim gün hayatım kalıcı olarak değişti. Kendimi ve bedenimi farklı gördüğümü canlı bir şekilde hatırlıyorum. Bir düğme ters döndü ve aniden bende bir sorun oluştu; onlarca yıl sonra kendime söylediğim bir yalan.

Otuz yılı aşkın süredir insanlara vücut dismorfisi (kendinizi gerçekte göründüğünüzden farklı görme), yeme bozuklukları ve kilo sorunları gibi karmaşık konularda yardımcı oluyorum. İnsanların kilo ve yiyecekle ilgili olarak vücutlarıyla temaslarını kaybetmelerinin bazı yaygın nedenleri şunlardır: Diyet yaparken ve kilo verirken ilk kez kontrolün sizde olduğunu hissetmek; spor, ilişkiler, travma, stres veya akran baskısı nedeniyle kilo kaybı veya aşırı yeme sarmalının kontrolden çıkması; ya da kilo ve yemek konusunda sağlıksız davranışlara model olan ebeveynlere (çoğunlukla annelere) sahip olmak. Spesifik ayrıntılar ne olursa olsun, temel nedenler tamamen aynıdır: düşük özgüven, utanç, kişinin özgün benliği olma yeteneğinin eksikliği ve Ruh ve sezgiyle olan bağlantıların eksik olması.

Kızlarımızı büyütürken bunun çok farkındaydım ama yine de hatalar yaptım. Uzun yıllardır bulimik değildim ve ilk kızımız doğduğunda sağlıklı bir kilodaydım, ancak kilom ve çok sık yediğim şeyler hakkında düşündüm (ve konuştum). Yeme bozukluğumu başkalarına aktarmayacağıma ve çocuklarımın kendilerini güvende hissetmelerini ve bedenlerini sevmelerini istediğime yemin etsem de, yine de kızlarımdan birinin sağlıklı beslenmeyle meşgul olduğu bir atmosfer yaratmayı başardım. yeme, kilo ve kendine ait bir yeme bozukluğu geliştirdi.

İyileşmesi sırasında beni adlı bir kitapla tanıştırdı. *Sezgisel Yeme* Müşterilerime sıklıkla önerdiğim Elyse Resch ve Evelyn Tribole tarafından yazılmıştır. Fikirlerin çoğu aslında bulimiadan iyileşirken terapistimle başlangıçta üzerinde çalıştığım kavramların aynısı. Vücudunuzun size ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu söylemesine izin vermek, vücudunuzun doğal ağırlığına ulaşmasına izin vermek, bilinçli yemek yemek, eğlenmek için hareket etmek vb. ilkeler. Sezgisel yeme hareketi

aynı zamanda insanların diyet yaparak ve kilolarını takıntı haline getirerek kendilerine karşı nasıl çalıştıklarını da ortaya koyuyor. Ne kadar az yersek metabolizmamız o kadar yavaşlar çünkü vücudumuz açlık moduna girer.

Hormonlarımız değiştikçe vücudumuz da kaçınılmaz olarak zamanla değişir. Elli yaşına gelip menopoza girdiğimden beri vücudum oldukça değişti. Daha önce hiç almadığım orta ve sırtımdan kilo aldım ve itiraf etmeliyim ki bundan memnun değildim. Diyetimi değiştirerek ve daha fazla egzersiz yaparak daha önce her zaman işime yarayan şeyi yaptım ama bu işe yaramadı. Ne kadar çok egzersiz yaparsam tartıdaki sayı o kadar yükseldi, ancak kilo alımı yağdan değil kastan kaynaklanıyordu. Yeni, daha büyük, daha güçlü vücudumla uzlaşmak zorunda kaldım ve onu kucaklamayı öğrendim. Küçük kızım “yer kaplamakta sorun yok” diyor. O çok bilgedir.

Eğer size bu kilo ve vücut imajı olayını tamamen çözdüğümü söyleseydim yalan söylemiş olurdum ama ışıkyılları ilerleme kaydettim. Oldukça iyileştiğimi ve başkalarına yardım etmede büyük başarı elde ettiğimi söylemekten mutluyum.

Kilo verme ve sağlıklı kiloyu koruma hakkında öğrendiğim en önemli şeylerden bazıları:

- Kilo vermek istiyorsanız diyetlerin uzun vadede işe yaramadığını anlayın. Ne kadar çok diyet yaparsanız, metabolizmanız o kadar yavaşlayacak ve vücudunuzun aynı kiloyu korumak için ihtiyaç duyduğu kalori miktarı da o kadar azalacaktır. Ayrıca ağırlık verme ve ağırlık geliştirme egzersizleri yapmadığınız sürece kas kaybedersiniz, bu da vücudunuzun daha az kalori yaktığı anlamına gelir. Yaşlandıkça, aktif olarak oluşturmadığımız sürece vücudumuzdaki kas miktarı doğal olarak azalır, dolayısıyla metabolizmamız da onunla birlikte yavaşlar. Bu doğal değişiklikleri kabul edin ve vücudunuza karşı çıkmak yerine onunla çalışın. Bir "diyet" yapmak yerine, vücudunuzun açlık, susuzluk, tokluk ve hareket etme isteği ile ilgili sinyallerini dinlemek gibi kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri yapmayı düşünün. Çocukluğunuzu, duygusal nedenlerle yemek yemeye başlamadan ve sadece kilo vermek için egzersiz yaptığınız, yemeğin suçluluk ve utanç çağrışımları getirmediği zamanları düşünün.

- Stresten kurtulma, yeterli dinlenme ve uyku ile adrenal bezlerinizi güçlendirmeye ve desteklemeye çalışın (daha fazla öneri için 2. bölümde bununla ilgili ek bilgilere bakın). Stresli olduğumuzda adrenal bezlerimiz, tüketilen kalori miktarından bağımsız olarak vücudumuza yağ depolaması için sinyal gönderen aşırı kortizol üretir.
- Ne kadar az yersek açlığımızı o kadar az hissederiz, bu da sorunu daha da karmaşık hale getirir. Aktif olarak kendime daha fazla yemem gerektiğini hatırlatmak zorunda kaldım çünkü diyet yapmamama rağmen yeterli kalori alamama eğilimindeyim. Bu biraz zor bir kavram çünkü aç değilsem yemek istemiyorum ama yaptığım fiziksel aktivitenin miktarına yetecek kadar yakıta ihtiyacım var. Kendi açlık belirtilerinize dikkat etmeyi öğrenin ve verdiğiniz tepkilere saygı gösterin. Beden sana yargılamadan söylüyor.
- Egzersiz hem iştahınızı hem de metabolizmanızı uyarmaya yardımcı olur. Aynı zamanda birçok kadının kilo ve yemek yemeyle ilişkilendirdiği kaygıyı da azaltır, bu yüzden onu yeterince tavsiye edemem. Gerçekten sevdiğiniz bir şey bulun. Benim için bu direk dansıdır. Direk dansı yaparken "egzersiz yapmayı" ya da kilo almayı düşünmüyorum bile. Her dersi, sunduğu zorlukları ve birlikte vakit geçirmekten keyif aldığım destekleyici, harika insanlardan oluşan grubu sabırsızlıkla bekliyorum. Sevdiğiniz şeyi hareket ettirmenin yollarını bulun!
- Teraziden inin. Sağlığınızın bir ölçüsüne ihtiyacınız varsa, vücut kompozisyonunuzu profesyonelce ölçtürün. Yağ, kas ve su yüzdeleri vücudunuzun durumunu ölçekteki rakamlardan çok daha doğru temsil eder.
- Vücudunuza ve sezginize, vücudunuzdaki ekstra ağırlığın sembolik doğası hakkında sorun. Sezgilerimi dinlemediğimde, yeterince kişisel bakım uygulamadığımda veya geçmiş veya gelecekle ilgili kaygıların düşüncelerimi ele geçirmesine izin vermediğimde, kilo almam alışılmadık bir durum değil. Sembolik olarak ağırlık, bizi topraklamanın ve dikkatimizi çekmenin bir yoludur. Paniklemek ya da kötü hissetmek yerine vücudunuzla konuşun ve fazla kiloların ne ile iletişim kurduğunu düşünün. Bunun için size 5. bölümde öğrettiğim yazma tekniğinin aynısını kullanabilirsiniz. Ağırlığın bedenimden gelen bir sinyal olup olmadığını sık sık sorarım.

sezgi, bu sinyalin ne olduğu ve hangi duyguları bastırıyor olabileceğim.

- Travma ve korkuyu ele almak çok önemlidir. Zorbalığa maruz kaldıktan sonra bedenim ile olan ilişkimin değiştiğini ve bunun doğrudan yeme bozukluğunun gelişmesine katkıda bulunduğunu biliyorum. Nitelikli bir terapistle, tercihen sezgilerle bağlantı kurmanıza yardımcı olacak biriyle çalışın, böylece istismarın, saldırının, zorbalığın veya diğer travmaların sıklıkla yarattığı olumsuz mesajlar, korku ve utanç olmadan ilerleyebilirsiniz.
- Yiyecekleri "iyi" veya "kötü" olarak düşünmemeye çalışın çünkü bu, suçluluk ve utancı tetikleyebilir. Yiyecekler ruh halini, sağlığı ve bağışıklık sistemini doğrudan etkileyebilir, bu nedenle evet, besin maddelerini optimize etmek için mümkün olduğunca sağlıklı beslenmek önemlidir, ancak aynı zamanda eğlenceli ve tadı güzel yiyecekler yemek de sorun değil ve gereklidir. Diyet yapmaktan (evet, bu bir şeydir) veya yeme bozukluğundan kurtulduğunuzda, yiyecekleri kısıtlamak veya kısıtlamak tetikleyici olabilir. Vücudunuzun gerçekte ne istediğini dinleyin, onu yavaşça çiğneyin, böylece tadına varın, deneyimi işleyin ve onu yedikten sonra vücudunuzda nasıl hissettiğini dinleyin. Lezzetli değilse yemeyin. Herhangi bir olumsuz etki yaratıyorsa, muhtemelen en iyisi değildir.*senin*vücut ve bundan kaçınmak isteyebilirsiniz.

YEME BOZUKLUKLARI

Bunlar DSM-5'te tanımlandığı gibi yeme bozukluğunun özellikleridir (*Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı,*Beşinci baskı), Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanıya yönelik “kutsal kitabı”dır ve genellikle sigorta ve tutarlı etiketleme amacıyla kullanılır. Düzensiz beslenmenin çoğu tek bir kutuya tam olarak sığmaz ve genellikle kişi bir dizi semptomla başlar ve bulimia veya anoreksi gibi daha ciddi semptomlara doğru ilerler. Kendinizi bu kategorilerin birden fazlasında tanıyabilirsiniz. Daha kullanıcı dostu hale getirmek için dili değiştirdim.

Anoreksiya nervoza

A. Önemli ölçüde düşük vücut ağırlığına yol açan kalori kısıtlaması
B. Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan yoğun korku ya da önemli ölçüde düşük kiloda olmasına rağmen kilo almayı engelleyen ısrarcı davranışlar
C. Sağlıklı bir kiloda olduğunuzda veya boyunuza göre çok düşük bir kiloda olduğunuzda "şişman" olduğunuzu düşünmek gibi vücut ağırlığına ilişkin gerçekçi olmayan algılamalar

Bulimia Nervoza

A. Kısa bir süre içinde doğal açlığın normalde izin verebileceğinden çok daha fazla miktarda yiyecek tüketmek olarak tanımlanan tekrarlayan tıkınırcasına yeme atakları; ayrıca yemek yerken kontrol eksikliği hissetmek
B. Kilo vermek veya kilonuzu korumak için kendi kendine kusturma, müshil, idrar söktürücü veya diğer ilaçları kullanma, oruç tutma veya aşırı egzersiz yapma
C. Aşırı yemek yeme ve kilo almayı engelleyen olumsuz davranışlar; her ikisi de üç ay boyunca ortalama olarak haftada en az bir kez meydana geliyor

D. Kendi kendini değerlendirmenin vücut şekli ve ağırlığından gereğinden fazla etkilenmesi

Aşırı Yeme Bozukluğu

Bu bozukluk bulimia ile aynı özelliklere sahiptir ancak temizleme davranışı yoktur.

Ortoreksiya

Ortoreksiya, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından resmi olarak bir yeme bozukluğu olarak tanınmıyor, ancak bence öyle olması gerekiyor. Bu, tıp doktoru Steven Bratman'ın yiyecek ve yemekle ilgili kendi deneyimini tanımlamak için icat ettiği bir terimdir. Kelimenin tam anlamıyla “doğru beslenmeye bağlılık” anlamına gelir. Çoğu zaman daha sağlıklı olma ve hatta kilo verme girişimi olarak başlar, ancak sonunda kalori ve besin sayımı, yiyecek kısıtlaması, egzersiz, mükemmellik gibi konularda bir takıntıya dönüşür.

ve sağlık ve kilo konusunda takıntılı veya endişesi olmayan kişinin ve başkalarının aşırı yargılanması. Benlik saygısı, sağlığa ve bu katı yaşam tarzını sürdürme becerisine dayalı hale gelir.

YEME BOZUKLUĞUNUN TANIMLANMASI—BELİRTİLER VE BELİRTİLER

Yeme bozuklukları birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir, ancak bunlar endişe kaynağı olabilecek bazı yaygın belirtiler ve davranışlardır:

- Yemek yedikten sonra huzursuz veya endişeli hissetmek, egzersiz yapma veya az önce yediklerinizi ortadan kaldırma ihtiyacı duyma
- Kalorileri, besin gramlarını ve ne kadar kalori yaktığınızı kağıt üzerinde veya kafanızda takip etmek
- Yiyecek, yağ ve kilo hakkında sürekli düşünceler; sık sık tartılmak

- Kilonuza, bedeninize, diyete bağlılığınıza ve diğerleriyle karşılaştırıldığında nasıl göründüğünüze bağlı olarak öz saygı ve ruh hali
- Özellikle yemek yedikten sonra egzersiz yapmazsanız endişe, suçluluk veya utanç hissetmek
- Üzüntü, endişe veya utanç gibi açlık dışındaki nedenlerle düzenli olarak yemek yemek; duyguları yemekle ilişkilendirmemek veya hissetmenize izin vermemek; Hiçbir şey hissetmekten kaçınmak için bir başa çıkma mekanizması olarak yemek yemek
- Vücudunuzun ve kilonuzun başkalarıyla sık sık karşılaştırılması
- Boyut veya ağırlık nedeniyle bir şeyi yapamayacağınıza veya yapmamanız gerektiğine inanmak
- Başkalarının yanında yemek yerken bilinçli hissetmek

GIDA VE VÜCUDUNUZLA İLGİLİ SORUNLARIN ELE ALINMASI

Yeme bozukluğu olan düşünce ve davranışlar için çoğu zaman profesyonel yardım almak gerekir. Kendi başıma iyileşemezdim ve keşke daha önce yardım arasaydım. Manevi, sezgisel bir bileşeni olan terapi ve tedaviyi şiddetle tavsiye ediyorum. Birçok model

kesinlikle davranışa dayalıdır ve deneyimlerime göre bu pek etkili değil.

Bu programlar, özellikle de yatarak tedavi görenler, kontrole vurgu yapar ve genellikle kontrolü kendini dinlemek yerine başkalarına bırakır. Yeme bozukluğu olan kişiler genellikle hastalığın bir parçası olarak kontrol konusunda zorluk çekerler. Bu insanlar sıklıkla kontrolcü, işlevsiz ailelerden geliyorlar, bu yüzden çoğu durumda kontrolü ellerinden almanın ve insanlara, eğer kilo alırlarsa veya başka bir şekilde uyum sağlarlarsa, telefon görüşmeleri veya mahremiyet gibi "ayrıcalıklar" kazanmalarını sağlamanın tedavi edici olduğunu düşünmüyorum. Bununla birlikte, bu tür bir tedavinin geçici olarak garanti edildiği durumların olabileceğine katılıyorum; örneğin birinin kilo almaması durumunda hayatının tehlikede olması gibi.

Eğer sezgilerime güvenmeyi ve konuşmayı öğrenmeseydim, kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenmeseydim, işlevsiz ailemden nasıl ayrılacağımı öğrenmeseydim iyileşemeyeceğime tamamen inanıyorum. Jung danışmanlığı bunu mümkün kıldı çünkü bu kavramları vurguladı ve davranışlarınızı ve düşünce kalıplarınızı değiştirmenize ve değiştirmenize yardımcı oldu. Yeme bozukluğu olan kişilerin bastırmayı öğrendikleri düşünce ve duyguların ortaya çıkarılmasına yardımcı olmak ve ayrıca yeme bozukluğunun yaygın bir temel nedeni olan travmanın iyileşmesine yardımcı olmak için sanat terapisi ve sembolizmden yararlanır.

Antidepresanlar gibi ilaçlar, yeme bozukluklarına katkıda bulunan beyin kimyası sorunlarını değiştirmeye yardımcı olabilir. İlaçların uzun süreli kullanılması veya kaçınılabilecekse tek tedavi yöntemi olarak kullanılması gerektiğine inanmıyorum, ancak ihtiyaç duyulduğunda kullanmakta kesinlikle utanılacak bir şey yok. Bunları almadan önce, yan etkiler konusunda kendinizi eğitmenizi öneririm, çünkü birçok antidepresan kilo alımına neden olur, bu da kaygıyı tetikleyebilir ve tedaviye ters etki yapabilir. Bu yan etkisi olan antidepresanları kaç kez reçete eden müşterilerim olduğunu size anlatamam, sadece hastalıklarının daha da ilerlemesini sağlamak için.

İster tam anlamıyla bir yeme bozukluğunuz olsun, ister çoğu kadın ve sayıları giderek artan erkekler gibi vücudunuzdan memnun değilseniz, vücudunuzun size verdiği sinyalleri nasıl dinleyeceğinizden emin değilsiniz.

Yemek yeme ve hareket etme ve/veya yiyecek, egzersiz ve kiloyla ilgili mevcut bilgilerin miktarı ve doğruluğu konusunda bunalmış ve kafa karışıklığı yaşıyorsanız, kendinizi bir ölçekteki bir sayıdan daha fazlası veya mutlaka bulunması gereken bir nesne olarak görmeye çalışmak önemlidir. ve mükemmel görünüyorsun. Hayatınızı başkalarının düşüncelerine dayandırmak yerine, hissettiğiniz ve düşündüğünüze öncelik vererek özgün, gerçek benliğinizi tanıyın. Yapay kontrol duygusunu bırakın, kaygıyı giderin ve hassas olmayı kabul edin; bu, yeme bozukluğu olan birçok insanın paylaştığını keşfettiğim bir özellik. Kendimizle başkaları arasında sınırlar oluşturduğumuz sürece duyarlılık güzeldir.

Genellikle yaşamın erken dönemlerinde öğrenilen, uzun süredir devam eden alışkanlıkların kırılması zor olabilir. Bunlar yardımcı olabilecek bazı stratejilerdir:

- Beden dismorfisi veya çarpık beden imajı, kendinizi gerçekte olduğunuzdan daha büyük veya daha küçük olarak algılıyor olsanız da inanılmaz derecede yaygın bir sorundur. İnançlarınızı gerçekliğe karşı kontrol etmenin harika bir yolu, şu sanat terapisi egzersizini denemektir: Bir el sanatları veya sanat malzemeleri mağazasından büyük bir rulo kahverengi veya beyaz kağıt alın. Yere yayın veya boyunuza göre daha uzun ve vücudunuzdan daha geniş bir duvara tutturun. Kağıt yeterince geniş değilse iki parçayı birbirine bantlayın. Güvenilir bir arkadaşınızdan, terapistinizden veya aile üyenizden, mümkün olduğunca doğru bir temsil elde etmek için vücudunuzun kıvrımlarını kucaklayarak bir işaretleyici veya kurşun kalemle vücudunuzun etrafını çizmesini isteyin. Vücut takibinizi vücudunuzun kafanızdaki görüntüsüyle karşılaştırın. Bu egzersizi kendim yaptığımda, aynada gördüğümden ne kadar küçük olduğumu görünce hayrete düştüğümü hatırlıyorum.
- Sizi yetiştiren ya da küçük yaşlarda sizi etkileyen kişilerin yiyecek, kilo ve özsaygı hakkında nasıl düşündüklerini ve konuştuklarını düşünün. Ne öğrendiniz ve bu düşüncelerinizi ve davranışlarınızı nasıl etkiledi?
- Yiyecek ve kendi bedeniniz hakkında nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi düşünün. Kendinize gönderdiğiniz mesajları tanımlayın ve yazın.

olumlu ve olumsuz. Kendi çocuklarınıza hangi mesajları veriyorsunuz? Emin değilseniz onlara sorun.

- Birkaç gün veya bir hafta boyunca ne yediğiniz (ya da ne zaman yemek istemediğiniz), ne zaman egzersiz yaptığınız ya da yapmadığınız ve en önemlisi bu süre zarfındaki duygularınızla ilgili bir günlük tutun. Herhangi bir modeli ve yinelenen temaları tanımlayıp tanımlayamayacağınıza bakın. Bunları terapi sırasında veya kendi sezgisel çalışmanız sırasında üzerinde çalışacağınız konular olarak kullanın.
- Ölçeği bir kenara bırakın ve kendinizi başkalarıyla daha az karşılaştırmaya çalışacağınıza dair bir taahhütte bulunun. Ayrıca aynadaki veya penceredeki görüntünüzün analiz ve eleştiri olmadan yanından geçeceğine dair bir taahhütte bulunun. Bunu bir ömür boyu yapmak zorunda değilsiniz: İlk önce bir hafta deneyin ve nasıl hissettiğinizi fark edin.
- Üzerinize tam oturan ve hoşunuza giden, ideal olarak şeklinizi bolluk veya kıvrımların arkasına saklamayan kıyafetler satın alın. Kaçımız yeni kıyafetler almayı "kilo verene" kadar erteledik, bunun yerine gururumuzu okşamayan ve kendimizi çirkin hissettiren kıyafetler giydik. Kilo vererek görünme ve kendinden emin hissetme hakkını kazanmak zorunda değilsiniz. Bir indirim mağazasından veya konsinye mağazasından alışveriş yaparsanız, bunun çok fazla paraya mal olması gerekmez.
- “Kilo verirseniz” ne yapacağınızın bir listesini yapın. Bu, halka açık yüzmeye gitmek, bir iş kurmak, seks başlatmak veya ışıklar açıkken yapmak, yeni bir ilişkiye başlamak, terfi istemek veya işyerinizde başkalarının önünde sunum yapmak olabilir. Yaşamak için beklemeyi bırakın. Bebek adımları da olsa hayallerinizin peşinden koşmaya başlamak için bugün adımlar atın.

Bu, yeme bozuklukları, vücut imajı ve iyileşme yollarına çok kısa bir genel bakıştır, ancak umarım kendinizle ve vücudunuzla denge ve yeni bir ilişki bulmaya başlamanıza yardımcı olur.

VAKA ANALİZİ

Yeme bozuklukları hakkında kapsamlı yazılar yazdığım için, birlikte çalıştığım kırk yaşındaki Claire adlı kadın hakkında bir vaka çalışması sunmak istiyorum.

yedisi alkol, sigara ve alışveriş gibi diğer bağımlılıklarla (3. çakraya bağlı) mücadele ediyordu.

3. ÇAKRA SORUNLARI

- Kişisel bağımlılık sorunları – alkol, sigara ve alışveriş Utanç,
- vücut dismorfisi
- Yetersiz beslenme ve besinlerin malabsorbsiyonu Bağırsak
- dengesizliği, bağırsak semptomları

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI

- Yetersiz stres giderme (7.) Yüksek stresli
- iş, zor evlilik (2.) Kimyasallara, kokulara
- karşı hoşgörüsüzlük (6.) Duyguları ifade
- etmede zorluk (4.)
- Asit reflü (5.)
- Kaygı, keder (4., 6.)
- Madde kullanımı ile birlikte işlevsiz aile öyküsü (1.)
- Çocuklukta astım (4.)
- Yoğun duyarlılık ve empatik yetenekler (4.)
- Hormonal belirtiler – uyku güçlüğü, genel yorgunluk, kilo değişiklikleri (2., 3., 7.)

Rehberlerim bana Claire'in beş yıl önce vefat eden büyükannesi hakkında bilgi vermişti. Claire büyükannesine diğer aile üyelerinden daha yakındı ve hâlâ onun ölümünün acısını çekiyordu ama biz bu konuyu tartışana kadar bu acının onu ne kadar etkilediğinin tam olarak farkında değildi.

Claire benimle iletişime geçmesinin asıl nedeninin alkol bağımlılığı, depresyon ve anksiyete konusunda yardım almak olduğunu söyledi. Ayrıca yakın zamanda aldığı kilolardan ve bu kiloları verememekten de memnun değildi. Kaybının etkisinden ve bedeninin ve Ruhunun ona daha fazla stres gidermeye ihtiyaç duyduğuna dair verdiği sinyaller hakkında konuştuk.

duyguların yüzeye çıkması ve serbest bırakılması ve gerçek benliğini sevebilmesi ve kabul edebilmesi için sezgilerle bağlantı kurması. Yanında rahatlayabileceği ve kabul edilebileceği tek kişi büyükannesiydi.

Yirmili yaşlarının başında girdiği ve son on yıldır memnun olmadığı evliliğini konuştuk. Dışarı çıkması gerektiğini biliyordu ama bunu "duygusal ve fiziksel olarak daha iyi hissedene kadar" erteliyordu. Utanç, suçluluk, kocası tarafından duygusal olarak terkedilme duygularının yanı sıra kocasının duygusal istismarına ve şefkat eksikliğine katlandığı için kendine duyduğu öfkeyi bastırmanın bir yolu olarak muhtemelen alkol kullandığını belirttim. İlişkiyi bırakmak için bekleyebileceğine inanmak gerçekçi değildi çünkü evliliğinin olumsuzluklarından kurtulmadıkça duygusal veya fiziksel olarak iyileşemeyecekti.

Geçen yıl başvurduğu avukatla görüşmeyi sürdürmek, yaşayacak başka bir yer aramak ve bunu çocuklarına anlatmak gibi boşanmaya yönelik ilk adımları tartıştık. Vücudunun ek nörotransmiterler oluşturmasına ve enerjiyi artırmasına yardımcı olacak bir beslenme planı tasarladık ve ona karaciğer sağlığını destekleyen, alkol isteğini azaltan ve asit reflüsünü frenleyenler de dahil olmak üzere çeşitli takviyeleri ve mineralleri araştırmasını önerdim.

Onu bağımlılık için on iki adımlık bir programa katılmaya ve ayrıca Alkoliklerin Yetişkin Çocukları (ACOA) toplantılarına katılmaya teşvik ettim.

Claire'in artık boşandığını ve sevdiği bir yerde yaşadığını memnuniyetle söyleyebilirim. Birkaç duraklama ve starttan sonra, bir yılı aşkın süredir ayıklığını korudu ve şu anda ACOA'da başkalarına sponsorluk yapıyor. Asit reflü gitti ve bağırsak semptomları büyük ölçüde azaldı, yalnızca endişeli olduğunda alevleniyor. Sezgileriyle konuşabiliyor ve hangi duyguların kendisine ait olduğunu, hangilerinin başkalarından alıyor olabileceğini anlayabiliyor.

12. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Yeme bozukluğu ile ilgili bölümü belirlediniz mi? Kendinizde hangi özellikleri edindiniz?
2. Kendi duygularınız veya başkalarının duygularıyla ilişkili bağırsak belirtileriniz var mı? Hangileri? Bir ay boyunca tartıyı bir kenara koymayı deneyin ve nasıl hissettiğinize dikkat edin.
3. Sürekli tartılıyor musunuz yoksa diyet yapıyor musunuz? Eğer öyleyse, zihniniz ve bedeniniz üzerindeki etkileri neler oldu?
4. Vücudunuz hangi gıdalara veya içeriklere olumsuz tepki veriyor? Bunu nasıl keşfettin?
5. Bağımlılık yapıcı davranışlarınız veya eğilimleriniz var mı? Bunlar nelerdir ve sizi nasıl etkilediler?
6. Yiyecek ve kilo hakkındaki inançlarınız nereden geldi? Medyadaki görseller ve kelimeler, görünüşünüzle ilgili hislerinizi ne şekilde etkiliyor?
7. 3. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
8. Hangi mevcut yaşam durumları 3. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?
9. Yaşamınızın erken dönemlerinde hangi durumlar 3. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?

13

Seks, Güç ve Yaşamın Amacı

2. Çakrayı Kullanarak Şifa

Ben başıma gelen şey değilim, olmayı seçtiğim şeyim.

- Carl Jung

Genel temalar: ilişkilere karşı kariyer, kadınsı/eril dengesi enerji, cinsellik, yaratıcılık

2. ÇAKRA

2. çakraya sakral çakra da denir ve turuncu renkle sembolize edilir. Pelvik bölgede göbeğin altında bulunur ve genellikle cinsel enerji, ilham ve yaratıcılıkla ilişkilendirilir ve sıklıkla travma veya utanç deneyimlerini yansıtabilir. Sanskrit dilinde buna denir*Svadhisthana,* "tatlılık" anlamına gelir.

Daha önce de söylediğim gibi, duygusal ve ruhsal sorunlar genellikle fiziksel belirtilerle ifade ediliyor ve bu durumun sıklıkla vücudun bu bölgesinde yaşandığını görüyorum. 2. çakranın belirtileri utanç verici, utanç verici, duygu yüklü olabilir ve hakkında konuşmak ve teşhis koymak zor olabilir çünkü bunlar cinsel organlar ve atıkların dışarı atılmasıyla ilgili organlarla ilgilidir. Müşterilerle konuşmadan önce genel olarak raporumda ve resmimde sorunları, özellikle de 2. çakra sorunlarını tespit edip etiketlemek benim için çok faydalıdır, çünkü danışanların bu konular hakkında ilk kez konuşması ya da konuşmaması alışılmadık bir durum değildir. hatta bunların tamamen farkında olun. Önce onları gündeme getirmek "buzları kırar" ve bunları tartışma ve işleme deneyimini kolaylaştırır. Ayrıca lisanslı bir danışman olarak deneyimimin bu koşullar altında oldukça değerli olduğunu gördüm.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Seks organları Mesane Prostat Kalçalar, kalça fleksörler Alt sırt Kalın bağırsak	Doğurganlık PMS Endometriozis, miyomlar Polikistik over sendromu İnterstisyel sistit, idrar sorunları Hormon dengesizliği Menopoz semptomları Cinsel işlev bozukluğu Sırt ağrısı	Kadınsı/eril enerji dengesi İstismar travması Yaratıcılık Kariyer ve iş ile kişisel zamanın karşılaştırılması Yakınlık Cinsel ifade ve zevk, orgazm Beden imajı ve beden dismorfisi Gelecek kaygısı

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Kadın/erkek gücünün tanımlanması ve ifade edilememesi; Yaşamdaki ve benlikteki eril/dişil enerjinin dengesizliği
- Cinsellik ve cinsel kimliğe ilişkin utanç
- Yaratıcı ifade eksikliği
- Kariyer ve yaşam yolu sürecinden memnuniyetsizlik
- Romantik ilişkilerde ve arkadaşlıklarda hayal kırıklığı/mutsuzluk

- Beden imajı sorunları
- Yakın olamamak, savunmasız olmak

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Kendimi korumaya ve travmadan iyileşmeye yardımcı olmak için hangi başa çıkma stratejilerini kullandım?
- Seks hakkında nasıl hissediyorum ve nasıl hissettiğimi hangi olaylar/inançlar şekillendiriyor?
- Eğer sihirli bir değnek sallayabilseydim hayatımda ne yapmak isterdim?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, sezginizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdakiler üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum:

fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak isterler.

FİZİKSEL

1. Stresi serbest bırakın, aksi takdirde stres vücutta depolanır.
2. Düzenli muayeneler vb. ile üreme sisteminizin sağlığına dikkat edin.
3. Sırtınızı, göbek bölgenizi ve kalçalarınızı esnetin ve güçlendirin.
4. Fiziksel cinsel zevke izin verin ve onu kucaklayın.
5. Esneme ve hareketlilik üzerinde çalışarak kalça ve kalça fleksörlerine dikkat edin.

DUYGUSAL

1. Seksi olmanın ne anlama geldiğine dair duygularınızı ve inançlarınızı keşfedin. Bunu olumlu duygularla mı yoksa utanç, suçluluk duygusu ve pornografiyle mi ilişkilendiriyorsunuz?
2. Özgün olun. Kendi yaratıcılığınızı bastırmayın ve kendinizi engellemeden ifade edin. Cinsel arzularınız ve meraklarınız konusunda dürüst olun ve onlara utanmadan yaklaşın.
3. Samimi olmanıza izin verin ve insanları neden uzaklaştırabileceğinizi araştırın.
4. Travmayı iyileştirmeye ve başkalarından duyduğunuz ve kendinize söylediğiniz eski, olumsuz mesajları bırakmaya çalışın.

2. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- Sağlıklı bir ilişkim olabilir.
- Yaratıcılığımla kendimi güvenle ifade edebiliyorum.
- Travmayı bırakabilir ve iyileşebilirim.
- Güvendeyim ve korunuyorum.
- Sezgilerime güvenebilirim.
- Suçluluk ve utançtan kurtulabilirim. Bir
- daha kimse bana zarar veremez.

Görselleştirmeler:

- Travmatik anılardan kurtulduğunuzu görün. Onları Tanrı'ya, meleklere, okyanusa ya da kendinizi rahat hissettiren her şeye verin.
- Sevildiğinizi, takdir edildiğinizi ve saygı duyulduğunuzu hissettiğiniz bir ilişki içinde olduğunuzu hayal edin.
- Sevdiğiniz bir işte çalıştığınızı veya kendi şirketinizi kurduğunuzu hayal edin.

Sıklıkla karşılaştığım iki önemli konu, cinsel saldırı veya istismar ve buna benzer travmatik olayların ardından sıklıkla ortaya çıkan TSSB'dir. TSSB, yol açtığı travmanın doğasına bağlı olarak ve hayatımızın her alanını etkilediği için her çakraya uygulanabilir: fiziksel, duygusal ve ruhsal. Cinsel saldırı ve istismar hemen 2. çakrayı etkiler çünkü orası cinsel organlarımızın bulunduğu yerdir, ancak aynı zamanda 7. çakra da dahil olmak üzere hemen hemen tüm diğer çakraları da etkiler çünkü tüm hayatımızın gidişatını ve yaşam yollarımızı değiştirebilir; 6'sı, çünkü sezgilerimizden şüphe etmemize neden olabilir; 5'incisi, kendini ifade etme ve güçlendirmeyle ilgili; 4'üncüsü duygularla ilgili; 3.sü, özgüven eksikliği, yeme bozuklukları ve diğer bağımlılıklar gibi sorunlara yol açabileceği için; ve 1. çakra, çünkü aile, güven, emniyet ve emniyetle ilgili olabilir.

DURUM İNCELEMESİ

TSSB VE CİNSEL İSTİSMAR VE SALDIRI

TSSB

Travma sonrası stres bozukluğu veya TSSB, başlangıçta genellikle travma olarak tanımlanan korkunç bir olay veya aşırı stres döneminin neden olduğu zihinsel ve fiziksel bir sağlık durumudur. Aylar hatta yıllar sürebilir. Travmatik deneyimlere örnek olarak cinsel saldırı veya istismar, fiziksel veya duygusal istismar, zorbalık, ciddi bir kaza geçirmek, aile içi çatışmalar, savaş deneyimleri, şiddeti gözlemlemek veya bir yangın veya doğal afet mağduru olmak gösterilebilir; ancak bu travmatik deneyimlerden çok uzaktır. A

tam liste. Travma herkesi farklı şekilde etkiler ve bir kişi için travmatik olan, bir başkası için travmatik olmayabilir. Aynı şey TSSB için de geçerlidir. Dayanıklılık derecesine, altta yatan zihinsel sağlık koşullarına, maruz kalma süresine, yaşa, mevcut destek sistemlerine ve kaynaklara ve diğer faktörlere bağlı olarak travmayla karşılaşan kişilerde TSSB gelişebilir veya gelişmeyebilir. Bu normaldir, utanılacak bir şey değildir ve kesinlikle bir zayıflık belirtisi değildir.

TSSB'nin yaygın semptomları aşağıdakileri içerir:

- Travmatik ya da çok üzücü olayların tekrarlayan, istenmeyen, sıkıntı verici anıları
- Travmatik olayı sanki yeniden oluyormuş gibi yeniden yaşamak (geriye dönüşler)
- Travmatik olayı hatırlatan rüyalar veya kabuslar
- Silahlı bir olaya karıştıysanız havai fişek gösterisi gibi size travmatik olayı hatırlatan şeylere karşı şiddetli duygusal veya fiziksel reaksiyonlar
- Travmatik olay hakkında düşünmekten veya konuşmaktan kaçınmaya çalışmak Size
- travmayı hatırlatan yerlerden, etkinliklerden veya kişilerden kaçınmak
- Travma yaşadıktan sonra kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında olumsuz düşünceler
- Geleceğe dair umutsuzluk
- Travmanın ayrıntılarıyla ve nasıl hissettiğinizle ilgili anıları engellemek

- Yakın ilişkileri sürdürmekte zorluk Aileden ve
- arkadaşlardan kopuk hissetmek Bir zamanlar
- keyif aldığınız aktivitelere ilgi duymamak
- Duygusal olarak uyuşmuş hissetmek, duyguyu ifade etmekte zorluk
- yaşamak Kolayca irkilmek veya korkmak
- Sanki yumurta kabukları üzerinde yürüyormuşsun, bir sonraki ayakkabının düşmesini bekliyormuşsun gibi hissetmek

- Çok fazla içki içmek veya çok hızlı araba kullanmak gibi kendine zarar verici davranışlar

- Uyku ve konsantrasyon sorunu
- Sinirlilik, öfke patlamaları veya saldırgan
- davranışlar Ezici suçluluk veya utanç

Duyarsızlaşma, insanların kelimenin tam anlamıyla bedenlerinden ve kendilerinden kopuk hissettikleri TSSB'nin bir başka belirtisidir. Bessel van der Kolk, kitabında duygularınıza karşı duyarsızlaşma kavramı hakkında zekice yazıyor *Vücut Skoru Korur* TSSB hastalarıyla yaptığı çalışmaları tartışıyor. Kendisinin ve meslektaşlarının yürüttüğü ve yürütmeye devam ettiği araştırma, korku, reddedilme, paranoya, çaresizlik ve TSSB'ye eşlik eden diğer duyguların farkında olmasak veya bu duyguyu inkar etmeye çalışsak bile göstermiştir. Bunlardan etkilenen bu duygular, duygusal ve fiziksel hastalıklar, beynimizdeki, "diğer beyinlerimiz" (bağırsaklarımız) ve tüm vücudumuzdaki fiziksel değişiklikler şeklinde bedenlerimizde yankılanır.

TSSB mağdurları bu fiziksel belirtilerin bilincinde bile olmayabilir ve muhtemelen bunları duygusal travmayla ilişkilendirmiyor olabilir, çünkü duygularımızla teması kaybettiğimizde bedenimizle ve sezgilerimizle de bağlantımızı kaybederiz. Vücut travmanın doğrudan alıcısı olduğundan, bu özellikle cinsel ve fiziksel istismar veya saldırı sonucu yaygındır. Disosiyasyonun en uç örneği, çoklu kişilik bozukluğu veya dissosiyatif kimlik bozukluğudur; burada kişinin kimliğinin bazı kısımları, onları inanılmaz derecede travmatik olayların deneyiminden ve anılarından korumak için kelimenin tam anlamıyla bölünür.

Küçük yaşlarda kendimi bedenimden ve duygularımdan ayırmaya teşvik edildim. Babamın, arka koltuğa her bindiğimde araba tutması hissini "uydurduğumu" veya "dramatik davrandığımı" söylediğini hatırlıyorum. Çok geçmeden konuşmayı bırakmayı öğrendim ve kendi içime sığındım.

Yeme bozukluğu davranışlarının başlamasından yıllar önce zorbalığa uğramak gibi travmatik bir deneyim yaşadım. Adetim bir ay oldu

on birinci doğum günümden önce. Bu kadar genç yaşta başıma gelen bir deneyim oldu ve kısa sürede sevinmek yerine kızmaya başladım. Erken dönem, kendimi hâlâ çocuk olarak gördüğüm bir yaşta göğüslerin oluşması, etrafta herkes varken kollarımda ve bacaklarımda kıllar olması anlamına geliyordu. ben çoğunlukla hâlâ pürüzsüz ve neredeyse tüysüzdüm; benim için bu, tamamen hazırlıksız olduğum, hayatın en büyük değişikliklerinden birine erken bir başlangıçtı. Pek çok insan göğüslerin doğası gereği nahoş olduğunu düşünmez, ancak on yaşındaki bir kız çocuğu için diğer tüm küçük kızlar gibi düz göğüslü olmak çok daha kolay ve güvenlidir. Sokakta benden büyük oğlanların ve erkeklerin bana hayretle baktığını hatırlıyorum. Ona küçümsenmek utanç verici ve iğrençti.

Belki de maddi durumum iyi olduğu için beşinci sınıftayken annem reglin yaklaştığı kararına vardı. İlk regl dönemimi geçirmemiş olmama rağmen cüzdanımda saklamam için bana kadınsı bir ped verdi. Sınıfımdaki başka bir kız, birlikte banyodayken bunu gördü ve regl olup olmadığımı sordu. Hayır dedim, gerçek buydu ama bana inanmadı. O ve aynı derecede iyi gelişmiş ve açıkça ergenliğe ulaşmış olan başka bir kız, bunu "arkadaşlar" grubumuzun geri kalanına anlatmaya karar verdi. Beni ellerinden geldiğince kötü hissettirmek için günlük bir ritüel başlattılar. Her sınıfta birlikteydik. Sadece bir ortaokulu olan küçük bir kasabada yaşıyordum, bu yüzden kendimi kapana kısılmış hissettim. Zorbalık, nisan ayından, gelecek yıl bana eziyet etmeyeceklerini bildirdikleri okul yılı sonuna kadar sürdü. Bu sadece regl olmamla dalga geçmek değildi; aynı zamanda göğüslerin olması, sivilce çıkması ya da o gün saçımı beğenmememle de ilgiliydi. Beni yıkmak için bulabilecekleri ya da icat edebilecekleri her şeyi kullanırlardı. Korkmuş bir hayvanın etrafında toplanmış bir çakal sürüsü gibi davranan klasik zorbalardı bunlar.

Geriye dönüp baktığımda, onların da normal beşinci sınıf kızları olduğunu görebiliyorum; en azından kadınlara alfa konumu için kurtlar gibi rekabet etmeyi öğreten bir kültürde normaller. Hem erkek hem de kadın sayısız insan, çocukluğunda bu tür travmatik muameleye maruz kalmıştır.

Bunu nasıl düzelteceğimi bilmediğim için kendimi bir zavallı olarak düşünerek aileme hiçbir şey söylemediğim için çok utandım. Her zamanki hızlı konuşmamdan ve oldukça hiper benliğimden farklı olarak depresyona girdim ve içine kapandım. Vücudumun ve öz imajımın hızla değiştiği bir dönemde zorbalık, yeme bozukluğumla ilişkilendirebileceğim olaylardan biri. Sonrasında, bedenimden nefret etmek, utanç duymak, bunun benim hatam olup olmadığını merak etmek, kimseye söyleyememek, güçsüz hissetmek, kadınsı özelliklerimin ve cinselliğimin reddedilmesi, güvenme yeteneğinin eksikliği gibi bir dizi olumsuz yansımayla uğraştım. , ve dahası. Bu duygular, ister zorbalığa maruz kalma gibi çok yaygın bir deneyim, ister cinsel istismar gibi diğer travma türleri olsun, travmaya verilen klasik tepkilerdir.

Bütün bunları kabullendim ve hâlâ bu olaylara karışan bazı insanlarla konuşuyorum. Uzun zaman önce özür dilediler ve ben de onları uzun zaman önce affettim. Bu dönem, gelecek yıllarda hayatımın büyük bir kısmını şekillendirdi ve şüphesiz benzer deneyimler diğer gençlerin hayatlarını da şekillendirdi; bu yüzden umarım hikayemi anlatarak başkalarının iyileşmesine yardımcı olabilirim.

Cinsel İstismar ve Saldırı

Cinsel istismara veya saldırıya uğrayan birinin psikolojik veya davranışsal etkileri aşağıdakileri içerebilir:[4]

- Vücudunuzdan ya da kendinizden ayrılmış hissetmek
- Çok kolay güvenmek ya da hiç güvenmemek
- Sınırlarınızın ihlal edilmesi ve göz ardı edilmesi nedeniyle sınırları belirlemede veya tanımada zorluk
- İstismarı hatırlatan takıntılı düşünceler
- Duyguları bastırmaya çalışmak için uyuşturucu, alkol veya başka şeylerle kendi kendine ilaç tedavisi
- Kendine güvensiz
- Yakınlık sorunu
- Rasgele cinsel ilişki

- İntihar düşünceleri, girişimleri ve kendine zarar
- verme Yeme bozuklukları, beden imajı sorunları
- Cinsel işlev bozukluğu/zevk eksikliği Kaygı,
- depresyon, panik ataklar Başkalarının olası
- istismarı
- Konsantrasyon zorluğu
- Tıbbi prosedür korkusu

Duygusal etkiler şunları içerebilir:

- Kaybedilen çocukluk deneyimlerinin üzüntüsü
- İstismar sırasında olası fiziksel zevke ilişkin suçluluk ve kafa karışıklığı
- Hem mağduriyete "izin vermek" hem de bunu kimseye anlatamamak utanç verici
- Öfke ve öfke, bazen birdenbire

Fiziksel etkiler şunları içerebilir:

- Gastrointestinal sorunlar ve pelvik ağrı
-
- Sırt ağrısı
- Seks sırasında ağrı
- Obezite sıklığının artması Yoğun
- öğürme refleksi

Myom, endometriozis, cinsel işlev bozukluğu, zor adet döngüsü, sistit, polikistik over sendromu ve üreme organlarında kanser gibi fiziksel sorunları olan, cinsel istismara veya saldırıya uğramış kişilerle, özellikle de iyileşme sürecine başlamamış kişilerle sıklıkla karşılaşıyorum. . Bu sorunlar aynı zamanda cinsel ilişkiyle ilgili olarak yaşanan olası utanç veya zorbalığa bağlı olarak kadınsı veya erkeksi gücü ifade edememeyle de bağlantılı olabilir.

kimlik. Sık sık 2. çakrada öfkeli, sıkışıp kalmış, daireler çizen ve utanan enerjiyi topluyorum. Bu tür "negatif" enerji, sağlıksız hücre büyümesine, rahim ve bağırsak kramplarına, iltihaplanmaya ve diğer hastalıklara katkıda bulunur. Negatif enerjinin nasıl serbest bırakılacağına dair bazı öneriler için 5. bölüme bakın.

Son otuz yıldır cinsel istismar ve saldırı dahil olmak üzere her yaştan TSSB'den sağ kurtulanlarla çalıştım. Kalıcı travmanın yaygın bir nedeninin, istismarın veya benzer bir şeyin tekrar yaşanacağı yönündeki yoğun korkunun yanı sıra bunu durdurma veya önleme konusunda güçsüz hissetme olduğunu öğrendim. En kötüsünü atlattığınızı ve farklı, daha güçlü bir insan olduğunuzu hatırlamak inanılmaz derecede önemlidir. Yaş, olgunluk gibi sizi mağdur olma riskine sokan koşullar artık mevcut değil. Bir zamanlar size inanılmamış veya desteklenmemiş olsanız bile, güvendiğiniz birine, belki de eğitimli bir profesyonele ulaşmak ve olanları konuşmak çok önemlidir.

TSSB ve Cinsel İstismar ve Saldırıdan İyileşme Stratejileri

- Henüz yapmadıysanız hikayenizi güvendiğiniz bir arkadaşınıza, aile üyenize veya terapistinize anlatın. Ne yazık ki cinsel istismar ve saldırı da dahil olmak üzere travmalar nadir değildir. RAINN'in (Tecavüz, İstismar ve Ensest Ulusal Ağı) savunuculuk web sitesine göre,[5]Amerika'da her altı kişiden biri tecavüzden ya da tecavüz girişiminden kurtuldu. Her yetmiş üç saniyede bir kişi cinsel saldırıya uğruyor ancak bin suçludan yalnızca beşi hapse giriyor. Transeksüel bireyler yüzde 21 sıklıkla daha fazla risk altındayken, trans olmayan kadınların yüzde 18'i ve trans olmayan erkeklerin yüzde 4'ü cinsel saldırı ya da girişim mağduru oluyor. Yalnız değilsiniz ve geçmişte başınıza gelenleri birine anlatma girişimleriniz pek olumlu tepkilerle karşılanmasa bile destek ve onay almak önemlidir.

- EMDR veya göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme, katılımcıların travmatik olayları hatırladığı terapötik bir tekniktir.

ve onların duyguları. Bu, hayatta kalanın hızına ve konfor düzeyine göre gerçekleştirilen sistematik bir süreçtir. Travmatik olaylar sırasındaki fiziksel ve duygusal semptomların ve etkilerin giderilmesine ve serbest bırakılmasına yardımcı olan yönlendirilmiş göz hareketleri, dokunma ve ses uyarımlarını içerir. Bu, genellikle sigorta tarafından ödenen, profesyonel olarak tanınan bir prosedürdür. Kişisel olarak bunun çok faydalı olduğunu gördüm.

- Özellikle kafa karıştırıcı ve çelişkili duygu ve anılarla uğraşıyorsanız, kendini sevme ve kendini kabul etme üzerinde çalışın. Ayrıca sezgilerinizle bağlantı kurmaya ve onları dinlemeye çalışın. Özellikle çocukluk çağı istismarı sırasında mağdur, mağdura olup bitenin normal, eğlenceli ve normal olduğunu anlatmak için psikolojik "hileler" kullanır. - ve çoğu zaman onların hatası. Kurbanlara duygularını ve sezgilerini görmezden gelmeyi ve bastırmayı öğretir, bu da kişisel kimliklerinin kaybına neden olabilir. Özellikle Jung psikolojisi alanında eğitim almış bir terapisti ve aynı zamanda, yararsız ve yanlış inanç ve davranışlara meydan okumak ve bunları değiştirmek ve stres veya travma ile karşı karşıya kalındığında sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını öğretmek üzerinde çalışan bilişsel davranışçı terapi konusunda eğitim almış birini tavsiye ederim.
- Dans ve diğer hareketler, bedenle sevgi dolu ve besleyici yollarla bağlantı kurmak, istismar veya saldırı sırasında öğrenilen bedenle bağlantının kopması davranışını tersine çevirmek için harika olabilir. Ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak veya vücudunuzun direncini kullanmak, gelecekte kendinizi daha iyi savunabileceğinizi bilmenize yardımcı olur ve aynı zamanda artan duygusal güç ve güçlenme yan etkisine de sahiptir.
- Sevdiğiniz bir stres giderme yöntemi bulun ve bunu düzenli bir uygulama haline getirin. Kaygı, depresyon, öfke ve keder vücutta negatif enerji şeklinde birikir. Bahsettiğim gibi, fiziksel ve duygusal semptomları önlemek ve mevcut semptomları iyileştirmek için bu tür enerjinin fiziksel olarak serbest bırakılması gerekir. İster yaratıcılık, meditasyon, doğada olmak, arkadaşlarla konuşmak, hareket etmek veya komik şeyler izlemek şeklinde olsun stresten kurtulma

Filmler aynı zamanda mükemmel bir dikkat dağıtıcıdır ve travmanın kurbanı olsak da olmasak da çoğumuzun sürekli arkadaş olarak bulduğu düşünce akışını keser.

- İstismar mağdurlarına yardım eden hayır kurumlarında gönüllü olmak gibi eğitim ve savunuculuk çalışmaları, hayatta kalanlar için hem güçlendirici hem de tedavi edici olabilir. Ancak aynı zamanda tetikleyici de olabilir veya kişinin kendi kederi ve travmasıyla uğraşmaktan kaçınmanın bir yolu olarak da kullanılabilir. Kişisel deneyiminizi işledikten ve iyileşme yolunda ilerledikten sonra, bunu şiddetle tavsiye ediyorum.

Bunlar, danışanlarım ve benim travmayı iyileştirirken faydalı bulduğumuz birkaç öneridir.

VAKA ANALİZİ

Otuz iki yaşındaki Jill, uzun süreli cinsel istismar ve kaygı dahil olmak üzere travma konusunda yardım almak için benimle iletişime geçti.

2. ÇAKRA SORUNLARI

- Çok hassas
- Kendini ifade etmede zorluk Uzun süreli
- cinsel istismardan kurtulan Bağırsak
- sorunları
- Benlik saygısı sorunları var ama çok iradeli ve profesyonelce başarılı
- Beden imajı sorunları, kilo, kalori ve yiyecekle ilgili sık sık düşünceler
- Adrenal yorgunluk, her
- zaman “açık”
- Utanç

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI/GÜÇLÜ YÖNLERİ

- Ruhsal uyanış (7.)

- Kaygı (6.)
- Çok empatik (4.)
- Geçmişi bırakmanız gerekiyor (1.)
- Küçük yaştan itibaren kendi başının çaresine bakmak zorunda kaldı
- (1.) Kontrol ihtiyacı (4.)
- Toksinlere karşı hassas, küflenmeye maruz kalma (6.)

Rehberlerimin bana anlattıklarını paylaştığımda Jill sanki onu tüm hayatım boyunca tanıyormuşum gibi söyledi. Yakın zamanda annesine cinsel istismar, ensest mağduru olduğunu anlattığı için benimle iletişime geçti. Altı ila on dört yaşları arasında babası tarafından istismara uğramıştı ve yakın zamana kadar bunu annesi ve kocası dışında kimseye söylememişti. Hayatının büyük bölümünde utanç, acı ve korku içinde kalmıştı. Çoğu zaman olduğu gibi, rehberlerimin tacizi zaten biliyor olması ve bunu raporda açıklamış olması onun benimle bu konu hakkında konuşmasını kolaylaştırdı.

Babası toplumda çok önemli bir adamdı ve bir şey söylerse kendisine inanılmayacağından korkuyordu. Ayrıca muhtemelen başkalarını, hatta muhtemelen ailesinin diğer üyelerini taciz ettiğinden de emindi. O vefat etmişti, bu yüzden sonunda birine söyleme konusunda kendini güvende hissetti. Annesi, tacizden haberi olmadığını ancak Jill'in ergenlik çağındayken ondan boşandığını ve yeniden evlendiğini söyledi.

Jill şimdiye kadar tanıştığım en güçlü kadınlardan biri. Onun işlevlerini yerine getirememesi, akıl sağlığıyla, bağımlılıkla derinden mücadele etmesi ya da ilişkileri sürdürmekte güçlük çekmesi beklenebilir, ancak kendisi son derece zekidir, mükemmel bir işi vardır ve kendine çok iyi bakmaktadır. Çocukları için en iyi anne olabilmek için, hiç öğrenmediği sınırlar üzerinde çalışmak ve geçmişin travmasını geride bırakmak istiyordu.

Bağırsak sorunları, yorgunluk ve kaygı gibi fiziksel semptomlarının nasıl ortaya çıkabileceğini araştırarak haftalık olarak birlikte çalışmaya başladık.

yıllardır bastırmak zorunda kaldığı travmanın tezahürleri. Sezgileriyle ve ona hiçbir zaman güvenmeyi öğretmediği bedeniyle bağlantı kurmaya, kendini koşulsuz kabul edip sevmeye çalıştık. Babasına duyduğu kafa karıştırıcı sevgiyi, ona olan korku ve nefretini ve on dört yaşında istismara son verene kadar hissettiği çaresizliği anlatabileceği güvenli bir alan sağladım. Ayrıca hayatında güvensiz ve kaygılı hissetmekle başa çıkma mekanizması olarak kontrol uygulamaya çalıştığı alanları (bazen kilo, yiyecek ve kaloriler hakkında takıntılı bir şekilde düşünmek gibi) belirlemesine yardımcı olmak için de çalıştık. Bunun yerine güveni artıran ve kaygıyı azaltan sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını kullandık.

- düzenli egzersize, doğada vakit geçirmeye ve çocuklarıyla yaratıcı aktivitelere zaman ayırmayı seviyor. Aldığım derslerle ilgilendiğini ifade ettiğinde direk fitness dersini denemesi yönündeki önerimi kabul etti. Çoğu zaman insanların diğer destekleyici insanlarla birlikte güvenli, kontrollü bir ortamda kendilerini çekici, çekici ve hatta seksi hissetmelerine yardımcı olur.

Ayrıca adrenallerini, duygusal sağlığını ve bağırsak sağlığını desteklemek için takviyeler, yiyecekler ve stratejiler önerdim. Birlikte geçirdiğimiz aylar boyunca soğanların kabuklarını soyduk ve sonunda ziyaretlerimiz haftalık olmaktan çıkıp aylık ve iki ayda bir olmaya başladı. Duygusal, fiziksel ve ruhsal sağlığı gelişti ve onun gözlerimin önünde iyileşip büyüdüğünü gördüğüm için son derece şanslı ve ayrıcalıklıyım.

13. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Travma sizi nasıl etkiledi? Bu etkiyle hangi duyguları ilişkilendiriyorsunuz?
2. Etki zamanla değişti mi?
3. Bu bölümün hangi kısımları sizde en çok yankı uyandırdı?
4. 2. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?
5. Travmayla başa çıkma konusunda yardım aldıysanız, en çok ve en az hangi yönlerden yardımcı oldunuz?
6. Hangi mevcut yaşam durumları 2. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?
7. Yaşamınızın erken dönemlerinde hangi durumlar 2. çakrayla ilişkili semptomlarınızı etkiliyor?

14

Güven, Emniyet, Emniyet ve Aile

1. Çakrayı Kullanarak Şifa

Bir çocuğun taşıması gereken en büyük yük, ebeveynlerinin yaşanmamış hayatıdır.

- Carl Jung

Genel temalar: emniyet, emniyet, güven, temel ihtiyaçlar ve aile

1. ÇAKRA

1. çakraya kök çakra da denir ve kırmızı renkle sembolize edilir. Omurganın tabanında bulunur. 1. çakranın Sanskritçe adı*Maladhara,* "kök desteği" anlamına gelir. Kök çakra sorunları ele alınması gereken en önemli konulardan bazılarıdır çünkü kök çakra emniyetin, güvenliğin ve temel ihtiyaçların temelidir. Yaşayacak güvenli bir yerimiz, yiyecek yemeğimiz, geçinecek paramız ve sağlıklı, destekleyici bir ailemiz yoksa hayatımızdaki diğer sorunları ele almak çok zordur. Bu temel ihtiyaçlar olmadan sürekli bir kaygı halinde yaşıyoruz. Yaratıcılığa, ruhsal gelişime ya da daha yüksek yaşam amacına yönelik düşüncelere zaman yoktur.

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar

Konum	Fiziksel Sorunlar	Duygusal ve Manevi Kaygılar
Tabanı omurga Kan Eklemler, kaslar Bağışıklık sistem Lenfatik sistem Deri Rektum	Kan hastalıkları Otoimmün bozukluklar Bağışıklık yetersizliği AIDS Kırık kemikler, kemik yoğunluk Eklem iltihabı Kas zayıflığı ve ağrı Cilt kanseri, hassasiyet, döküntüler Genel inflamasyon Varisli damarlar Siyatik Alt omurga	İşlevsel olmayan aile sorunları da dahil olmak üzere aile sorunları Madde bağımlılığı, akıl hastalığı, ailede travma veya aile geçmişi Güven, emniyet, temel ihtiyaçlar Destek sistemleri ve aidiyet Sağlıklı sınırlar

BU ÇAKRADAKİ SORUNLARIN OLASI FİZİKSEL, DUYGUSAL VE RUHSAL KÖK NEDENLERİ

- Ailede bağımlılık, aile işlev bozukluğu
- Virüsler
- Bakıcı olmak
- Uygun sınır belirleme eksikliği veya sınırlara saygı gösterilmesi Uygun olmayan
- beslenme veya besin maddelerinin emilmesinde zorluk
- Otoimmün rahatsızlığı
- Kanı etkileyen durumlar Düşük
- kemik yoğunluğu
- Skolyoz veya diğer omurga rahatsızlıkları
- Cilt rahatsızlıkları
- Dolaşım sorunları

SEZGİSEL YAZMA İSTEKLERİ

- Duygusal olarak daha güvende hissetmek için ne yapabilirim? Kendimi güvende hissettiğim bir an oldu mu hiç?
- Rol modellerimin bu çakra üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

- Nasıl değişim yaratabilir ve işlev bozukluğu döngüsünü nasıl kırabilirim? Bunu zaten nasıl yaptım?

EYLEM ÇAĞRISI

Bu çakrada belirtiler yaşıyorsanız, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığa kavuşmak istiyorsanız sezginizin ve Ruhunuzun sizi aşağıdakiler üzerinde çalışmaya çağırdığına inanıyorum.

FİZİKSEL

1. Ailede diyabet, kalp hastalığı ve birçok cilt rahatsızlığını içerebilen otoimmün hastalık geçmişi hakkında bilgi edinin.
2. Şeker, alkol, işlenmiş gıdalar, glüten ve süt ürünlerinden uzak durarak antiinflamatuar bir şekilde yiyin ve diyetinizin çoğunu bitki bazlı yapın.
3. Omurga ve boyun hizasını, omurgayı etkileyen koşulları ele alın. Disk dejenerasyonunu ve sertliğini önlemek için sırtınızı sık sık esnettiğinizden ve hareket ettirdiğinizden emin olun.
4. Ferritin (demir deposu) ve demir seviyeleri için test yaptırın. Demir emilimiyle ilgili olası sorunları ve hemokromatoz gibi demirin depolanmasını etkileyen hastalıkları ele alın.
5. Ağrı ve yorgunluğa neden olabilecek varisli damarları tedavi edin.
6. Erken yaşlardan itibaren kemik yoğunluğu testi yaptırın ve kemik sağlığınızı koruyacak önlemleri alın. Semptomlar daha erken ortaya çıkmadığı sürece normalde elli yaş ve üzeri kişilere test yapılması önerilir.
7. Aşıları aldıktan sonra doğal bir uygulayıcı ile birlikte detoks önlemleri alın ve aynı anda birden fazla aşı yaptırmamaya çalışın.

DUYGUSAL

1. Bağımlılık da dahil olmak üzere ailedeki işlev bozukluğu sorunlarını iyileştirmek için destek alın, böylece döngüyü kırabilirsiniz.

2. Travmayı tanımlamaya ve iyileştirmeye, başkalarından duyduğunuz ve kendinize söylediğiniz eski, olumsuz mesajları bırakmaya çalışın.

3. Bakım sorumluluklarınızı kişisel bakımla dengeleyin.
4. Güven ve güvenlikle ilgili sorunları ele alın.

1. ÇAKRA İÇİN ONAYLAMALAR VE GÖRSELLEŞTİRMELER

Olumlamalar:

- İhtiyacım olan her şeye sahibim.
- Asla yalnız değilim.
- Sağlıklı sınırlar koyabilirim.
- Cezalıyım ve güvendeyim.
- Şimdiyi yaşayabilir ve geçmişi bırakabilirim.
- Ailemden farklı olmak sorun değil.
- Kendime sevgi ve kabul gönderiyorum.

Görselleştirmeler:

- Hayır dediğinizi ve aileniz ve arkadaşlarınızla sınırlar koyduğunuzu hayal edin.
- Koşulsuz olarak desteklendiğinizi ve sevildiğinizi hissedin.
- Güçle dolu olduğunuzu ve başkalarına bu güçle ilham verdiğinizi hayal edin.

DURUM İNCELEMESİ

İŞLEVSİZ VE ALKOLLÜ AİLELER

Doğal olarak sizin ve anne babanızın geldiği aile sistemleri kişiliğinizi, sağlığınızı, maneviyatınızı, ilişkilerinizi, yani hayatınızın neredeyse her yönünü etkileyecektir. Bu nedenle okumalarımın 1. çakra bölümünde sıklıkla aile geçmişinin yanı sıra hayatta olan ve geçmiş aile üyeleri hakkında bilgi topluyorum.

1. çakra sağlığının önemli bir kısmı duygusal ve fiziksel olarak güvende hissetmektir. Sizi sevmesi ve sizinle ilgilenmesi gereken insanların bunu akıl hastalığı, bağımlılık veya narsisizm nedeniyle yapmadığı, işlevsiz bir ailede böyle hissetmek zordur. Yoksulluk içinde büyümek emniyet ve emniyeti de zorlaştırıyor. Ebeveynler genellikle geçinebilmek için iki veya üç işte çalışmak zorunda kalıyor ve ailelerini suç oranının yüksek olduğu bölgelerde, daha düşük kaliteli okullara yerleştirmek zorunda kalabiliyorlar. Tek ebeveynlik bu sorunları daha da artırıyor.

Çocuklukla ilgili sorunlar, her çakrada danışanların bana geldiği sorunların çoğunun temel nedenleridir veya temel nedenlere katkıda bulunur. Bunlar çoğunlukla geçmişteki ve günümüzdeki işlevsiz aile sorunlarıyla ilişkilidir, ancak aynı zamanda zorbalık, çocukluk hastalıkları ve kazaları, sevilen birini kaybetmenin verdiği acı ve bir kişinin anlayamayacak kadar genç olabileceği psişik veya empatik deneyimler yaşamayla da ilgili olabilirler. .

Nesiller arası işlev bozukluğu özellikle problemlidir çünkü sağlıksız davranışlar ve düşünceler, muhtemelen epigenetik yoluyla DNA'yı etkilemek de dahil olmak üzere, nesilden nesile aktarılırken sıklıkla normalleştirilmiştir. Genetik mirasımız yalnızca ebeveynlerimizden miras aldığımız DNA dizisinin içeriğiyle sınırlı değildir. Tek genlere eklenen kimyasal bileşikler, onların aktivitelerini düzenleyebilir ve genin nasıl ifade edildiğini etkileyebilir; bu değişiklikler epigenetik değişiklikler olarak bilinir. Epigenom, genom içindeki tüm genlerin aktivitesini (ekspresyonunu) düzenlemenin bir yolu olarak kişinin DNA'sının (genomunun) tamamına eklenen kimyasal bileşiklerin tümünü içerir. Epigenomun kimyasal bileşikleri DNA dizisinin bir parçası değildir ancak DNA üzerinde veya ona bağlıdır (*epi*Yunanca “yukarıda” anlamına gelir). Epigenetik değişiklikler hücreler bölündükçe kalır ve bazı durumlarda nesiller boyunca kalıtsal olarak aktarılabilir. Bir kişinin diyeti ve kirleticilere maruz kalması gibi çevresel etkiler de epigenomu etkileyebilir.[6]

Travma, stres ve diğer duygusal faktörlerin farelerde epigenetik değişiklikler yarattığını gösteren çalışmalar yapılmıştır.[7]Jüri hala insanlarda bunun nasıl çalıştığı konusunda kararsız, ancak rehberlerimden sadece duygusal deneyimlerin genomu etkilemekle kalmayıp aynı zamanda terapi, iyileştirme çalışması ve iyileşmenin daha önce meydana gelen olumsuz epigenetik değişiklikleri tersine çevirebileceğine dair bilgi aldım. nesiller. Bunun potansiyel olarak çok büyük sonuçları olabilir.

Akıl hastalığının gelişimi genetik yatkınlıkla garanti edilmez. Çocuklara sağlıklı, sevgi dolu ve destekleyici bir ortam sağlayarak, bu genlere sahip olsalar bile çocukların kaygı, depresyon, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi hastalıklara yakalanma olasılıklarının çok daha düşük olduğu uzun zamandır biliniyor. Ayrıca çocukluk çağı travmasının bu sorunların ortaya çıkma riskini büyük ölçüde artırdığı da yaygın olarak bilinmektedir.

Eğer duygusal deneyimlerimiz gerçekten de genetik ifadeyi etkiliyorsa, bu, zihinsel hastalıklar için yardım alarak, travmayı iyileştirerek ve kendimizi aile ve arkadaşlarımızın olumsuz enerjisinden ve davranışlarından uzaklaştırarak, yalnızca kendi genetik yapımızı olumlu yönde değiştirmekle kalmayıp aynı zamanda da olumlu yönde değiştirebileceğimiz anlamına gelir. akıl hastalığının, bağımlılığın ve nörolojik bozuklukların çocuklarımıza ve çocuklarımızın çocuklarına geçme şansını azaltın. Acı ve işlev bozukluğu döngüsünü gerçekten kırabiliriz ve gelecek nesillerin bahsettiğim 1. çakra sorunlarından kaçınmasına yardımcı olabiliriz. Ailemden gelen aşağıdaki hikaye, tedavi edilmeyen kuşak travmasının ne kadar sinsi ve yıkıcı olabileceğini gösteriyor.

Kara Koyun Noel Baba

Bütün iyi İtalyanlar gibi, baba tarafı da her Noel arifesini,*La Vigilia*veya Yedi Balık Bayramı. Büyükannemin Connecticut'taki evini en az yedi aile ve misafirlerle doldurduk. Herkes bunu sabırsızlıkla bekliyordu. Her yıl farklı bir amcam, bazen de büyükbabam giyinip Noel Baba oynar, büyükannemin aldığı hediyeleri tüm torunlara dağıtırdı.

Bir Noel'de, ben yaklaşık on yaşımdayken, kuzenlerimden birkaçı ve ben, üzerinde isimlerimizin yazılı olduğu hediyeleri bulmak için ağacın altında arama yapmaya başladık. Araştırdığımda hediyelerin üzerinde ne benim ne de kardeşlerimin isimlerinin yer almadığını fark ettim. Kuzenlerime hiçbir şey söylemedim.

Anneme söylediğimi hatırlıyorum ve hala yüzündeki ifadeyi görebiliyorum. Gözleri ve dudakları sonuna kadar açıldı. "Emin misin?" dedi. İkimiz de ağacın altına baktık, o da üzerinde ismimizin yazılı olduğu hediyeler bulamadı. Babama söyledi ve babam şaşırmaktan çok kızgın görünüyordu. Hayatının çoğunda ona nasıl davrandığını söylediği için büyükanneme karşı büyük bir düşmanlığı vardı.

Annemle babam hemen evden çıktılar ve sadece on beş dakika uzaklıktaki Toys "R" Us'a doğru yola çıktılar, çok şükür Noel arifesinde hala açıktı. Onlar geri döndüğünde annemle evin arka tarafındaki oturma odasının kapısında karşılaştım; küçük kardeşlerim bir şeylerin ters gittiğini anlamadan Noel hediyelerini ağacın altına kaçırıyordum.

Babam Noel Baba kılığında, simsiyah saçları beyaz pofuduk peruğunun altından dışarı fırlayarak kapıdan içeri girdiğinde, tekrar tekrar kardeşlerimin ve benim isimlerimi seslenerek bize büyük, parlak renkli hediyeler uzatan büyükannemin tepkisini izledim. ağacın altında. Onun önce şok olmuş, sonra kızgın, sonra dehşete düşmüş yüzünü inceledim ve enerjisini topladım. Annemle babamın onun ne yaptığını anladığını fark etme korkusunun yanı sıra, daha sonraki yüzleşmeyi ve diğer sonuçları öngörerek üşüdü. Bana hep soğuk geliyordu. Gözleri cansız ve donuktu, dudakları sık sık fark ettiğim tanıdık kedi gibi sımsıkı birbirine büzmüştü. Çok küçük yaşlardan beri onun içindeki kötülüğü hep hissettim.

Ne yazık ki teyzelerimden ya da amcalarımdan hiçbiri büyükannemin bize yaptıklarını umursamıyor gibiydi. Ailemin o gece ve daha sonraki tarihlerde birkaç kez onlara bunu söylediğini duydum ama onlar onun için bahaneler uydurdular. Belki de onun gazabına uğramaktan korkuyorlardı ama bence onlar korkaktı. Büyükannem hangi çocuklara iyi davrandığını ve hangilerine iyi davrandığını seçip seçti.

defalarca gözlemlediğim duygusal istismar. Sistemik aile işlev bozukluklarına karşı mükemmel bir petri kabı yarattı.

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları

Alkolik bir aileden gelmesem de alkolik olan insanlara yardım etmeye adanmış bir gruptan değerli yardımlar buldum. Alkoliklerin Yetişkin Çocukları veya ACOA,[8] her türden işlevsiz ailede büyüyen insanlara yardım eden on iki adımlı bir destek programıdır. Özelliklerin bir listesi de dahil olmak üzere web sitelerinde daha fazla bilgi bulunabilir. İşlevsel olmayan ailelerde büyüyen birçok insan aşağıdakileri deneyimliyor:

1. Otorite figürlerinden izolasyon ve korku
2. Gerçek benliğin kaybıyla sonuçlanan onay arayışı; bu duyguları hissetmekte ve ifade etmekte zorluk
3. Kızgın insanlardan korkmak ve eleştirilere karşı aşırı duyarlı olmak
4. Anne babamıza benzer özellik ve davranışlara sahip kişilerle bağımlı olma ve/veya evlenme eğilimi
5. Terk edilme korkusu
6. Hayata bir kurban olarak yaklaşmak ve kurtarabileceğimiz diğer benzer kişilikleri aramak; bakım/tasarruf yapmayı sevgiyle karıştırabilir, buna karşılıklı bağımlılık da denir
7. Kendimize ve kendi sorunlarımıza bakmak yerine başkalarıyla ilgilenmek için yaşamak
8. İhtiyaçlarımızı ve görüşlerimizi ifade ederken sağlıklı sınırlar oluşturmada zorluk, korku veya suçluluk duygusu
9. Adrenalin ve heyecan bağımlılığı; yardım meslekleri, yüksek riskli işler gibi bunu yansıtan kariyerleri seçebilir
10. Performansa, görünüşe ve kiloya bağlı düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik ve öz saygı
11. Stres, öfke ve kayıpla baş etmede zorluk; ebeveynlerimizden uygun başa çıkma stratejilerini veya sağlıklı duyguları ifade etmenin yollarını öğrenmemiş olmak

İşlevsel olmayan bir evde büyüyen bir kişi için temel görev, bireyleşmedir: Başkalarının duygu, inanç ve davranışlarından etkilenmek yerine, kişinin kendi sezgileri ve yaşamı tarafından belirlenen duygu, inanç ve davranışlara sahip ayrı bir varlık haline gelmesi. Bu, dışarıdan gelen yargıların yükü olmadan, kendinizi koşulsuz olarak sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenmekle ilgilidir. Bu, değiştirmek isteyebileceğimiz ve ihtiyaç duyabileceğimiz şeylerin olmadığı veya başkalarının, özellikle de önemsediğimiz veya bizi önemseyen kişilerin gözlemlerine ve görüşlerine asla dikkat etmediğimiz anlamına gelmez. Elbette yapıyoruz ama başkalarını odak noktamız haline getirmemeliyiz.

Kendi ailemde olduğu gibi danışanlarımda da, çoğu zaman diğer herkes için "gerçeği söyleyen" ve semptom sahibi olma yükünü üstlenen "belirlenmiş hastaların" bulunduğunu gözlemledim. Bu, bağımlılığa, akıl hastalığına veya başka bir bozukluğa sahip ebeveyn veya ebeveyn olmaktan farklıdır. Ne yazık ki, ebeveyn(ler)in sorunları genellikle inkar edilir ve tedavi edilmez, bu da aile işlevsizliğinin nedenidir. “Belirlenen hasta”, ebeveyn(ler)inin davranışlarının sorun yarattığını anlayan ve bu konuda konuşmaya çalışabilen ancak görmezden gelinen veya reddedilmeyle karşı karşıya kalan çocuk veya çocuklardır. Onlara “deli” oldukları söylenebilir. Genellikle terk edilmenin veya istismarın yükünü üstlenirler ve dikkati ebeveynlerden ve temel sorunlu konulardan etkili bir şekilde uzaklaştırırlar.

Bu çocukların yeme bozuklukları, bağımlılıklar geliştirmesi veya kanunla veya okulda sorunlar yaşaması alışılmadık bir durum değildir; bu da dikkatin temel aile sorunlarından uzaklaşmasına neden olur. Ailemde bu rolü oynayanlardan biri de bendim. Bazen belirlenen hastalar, eğer onlara duygularını ifade etmeyi ve hitap etmeyi öğreten bir terapi alırlarsa, ailenin duygusal ve ruhsal açıdan en sağlıklı üyeleri haline gelebilirler. Eğer şanslılarsa ve yeterince güçlüyseler, yardım alırlar ve ailedeki işlev bozukluklarını aşabilirler, bazen aile sisteminin de yardım almasına yardımcı olurlar.

Tanımlanan hastaya ek olarak, işlevsiz ailelerde bulunan diğer bazı ortak roller şunlardır:

- Her zaman çatışmadan kaçınmaya ve çatışmayı bastırmaya çalışan “barışçı”

- İnkarı açığa çıkaran ve aile üyeleriyle davranışları konusunda yüzleşen "gerçeği söyleyen"
- Uyum sağlayamayan ve herkesin mutsuzluğundan dolayı suçladığı “kara koyun”

Kendileri için ayağa kalkan ve ailenin geri kalanının saklamaya ve yokmuş gibi davranmaya bu kadar bağlı olduğu aile sırlarını ve sorunlarını açığa çıkarmaya cesaret eden, işlevsiz ailelerin çocukları için zorlu bir yol olabilir. Benim içindi. Birlikte büyüdüğüm insanlarla uyum sağlayamıyorum ve onlarla bağ kuramıyorum ama geriye dönüp baktığımda hiçbir zaman uyum sağladığımı hissetmedim. İyi haber şu ki, bizi asla deneyimlemediğimiz şekillerde seven ve kabul eden, bağ kurabileceğimiz insanları bulmamız gereken insanlardan buluyoruz. Arkadaşlarımız ile kendi ailemizi kuruyor, kendi yeni ailelerimizi kuruyor, çocuklarımızı büyütüyor, ilişkilerimizi sağlıklı bir şekilde yürütüyoruz.

İşlevsel Olmayan Aile Durumlarıyla Başa Çıkma ve Aileyi Kırmaya Yönelik Stratejiler
Döngü

- Başkalarının davranışlarını kişisel olarak almamaya çalışın. Bir başkasının kötü davranışından dolayı suçlanmış olsanız bile, ki bu genellikle kendi içine bakamayan narsist kişilerde görülür, kötü muameleye maruz kalanın asla bir çocuğun hatası olmadığını bilin. Başkalarının düşüncelerini veya davranışlarını değiştiremeyiz, sadece kendimizin.
- İncinme, terkedilme, öfke ve diğer acı duygularınıza, özellikle de onlardan korkuyorsanız bile izin verin. Zaten en kötüsünü yaşadın ve hayatta kaldın. Yalnızca duyguların yüzeye çıkmasına izin vererek serbest bırakılabilirler.
- Bağışlama öncelikle sizin için önemli bir araçtır. Zehir alıp başka birinin ölmesini dilemek sözünü seviyorum. Öfke, uzun vadeli duygusal, fiziksel ve ruhsal hasara neden olabilecek en güçlü zehirlerden biridir. Bu, kötü ya da incitici davranışları mazur gördüğünüz anlamına gelmez; yalnızca bu davranışı ve bu davranışa neden olan kişiyi hayatınızdan çıkarmak istediğiniz anlamına gelir.

- İncitici davranışı kişiselleştirmeyin. Bu benim için faydalı bir strateji oldu. Bağımlılık ailemizdeki işlev bozukluğunun bir bileşeni olsa da madde bağımlılığı öyle değil ama bu benzetmeyi bana zarar veren insanları bir şişe alkol gibi düşünmek için kullanıyorum. Bağımlı insanlar sürekli olarak değişmiş bir durumdadırlar ve gerçek benlikleri gibi hareket etmezler. Bağımlılık ilerleyici bir hastalık olduğundan, genellikle olgunluğun önemli gelişim aşamalarını kaçırmışlardır ve bağımlılıktan etkilenmemiş biriyle aynı şekilde davranma veya düşünme becerisine sahip değillerdir. Akıl hastalıkları için de durum aynıdır.
- Şişe gibi cansız bir nesneyle konuşmak imkansızdır, bu yüzden bağımlı bir kişiyle konuşmaya çalışmak çok sinir bozucu ve inciticidir. İşlevsel olmayan bir aile üyesi veya arkadaşınızla kaç kez konuştunuz, ona bağırdınız veya yalvardınız ve bunun sadece zaman kaybı olmasını sağladınız? Bu senin hatan değil. Sizi asla duyamayacak ve ihtiyaç duyduğunuz şekilde yanıt veremeyecek bazı insanlar var.

- Önemli ilişkilerinizden ne istediğinize ve neye ihtiyacınız olduğuna karar verin ve bunun mümkün olup olmadığını değerlendirin. Kelimenin tam anlamıyla tüm yaşamları boyunca, bazen kırk, elli, hatta altmış yıl boyunca, sahip olmayı diledikleri türden bir ailenin acısını çeken insanlarla çalıştım. Kendilerine zarar veren insanların düşünce ve davranışlarını değiştirmeye çalışmaktan asla vazgeçmezler ve özgüvenlerini hala aynı kişilerin söylediklerine ve yaptıklarına dayandırırlar.
- Çocukken yaptığınız gibi ebeveynlerinizle veya kardeşlerinizle ilişki kurmanın farkında olun. Duygusal ve ruhsal gelişiminizin sekteye uğraması ve kendinizle hiçbir zaman gerçek, ayrı bir ilişki geliştirmemiş olmanız mümkündür. Hâlâ geçmişte yaşıyor olabilirsiniz, korku ve keder yüzünden ilerlemeniz engelleniyor. Bazen işlerin istediğimiz gibi gitmediğini kabul etmemiz gerekir.

- Zor ilişkilerin kontrolünü elinize alın ve sağlıklı sınırlar koyun. Sizi arayan kişilerle karşılaştığınızda telefonunuzu kapatın veya cevap vermeyin.

kendinizi kötü hissedin, arayın veya mesaj atın. Onlara bir cevap borçlu değilsin. Sizi taciz edip takip edebilmek için sahte hesaplar oluşturan benim gibi akrabalarınız olsa bile, insanları sosyal medyadan istediğiniz kadar engelleyin. Sosyal medya hesaplarınızı nasıl özel hale getireceğinizi bilmiyorsanız bilen birine sorun. Sosyal medyaya katılmayı seçerseniz, yayınladıklarınızı sınırlayın. İşletmeniz, işiniz olarak kalmalı. Evinize veya iş yerinize habersiz gelen kişiler varsa, konuyu anlatmak için fiziksel olarak ayrılmak zorunda kalsanız bile onlara meşgul olduğunuzu söylemekten çekinmeyin. Zorunlu hissetseniz bile ziyaret etmek istemiyorsanız hayır deyin. Bunu yapmazsanız sonunda kendinize kızacaksınız. Kendinizi ilişkilerden uzaklaştırmanız ve teması kesmeniz gerekiyorsa da sorun değil. Size kötü davranan aile üyeleri gerçek aile gibi davranmıyorlar. Sağlıklı sınırlar koymak aynı zamanda çocuklarınız için de aynısını yapan modellerdir.

- Kocam ve ben sağlıklı, mutlu, başarılı çocuklar yetiştirdiğimize kesinlikle inanıyoruz çünkü yetiştirilme şeklimizden ders aldık ve aynı hataları yapmadık. Çocuklarınızı nasıl yetiştireceğiniz sizin işiniz, başkasının değil. Başkalarına dışarı çıkmalarını söylemekten korkmayın.
- Kendi ruh sağlığınızı ve ailenizin sağlığını bir öncelik haline getirin. Sorunlu sorunlarınızı, sevdiğiniz insanları etkilemeden önce veya etkileyebileceğini fark ettiğiniz anda halledin. Terapistlerden yardım isteyin ve işlevsiz bir ailede büyümenin sizi nasıl etkilemiş olabileceği konusunda kendinizi eğitin. Alkoliklerin Yetişkin Çocukları gibi kendi kendine yardım grupları harika kaynaklardır.

VAKA ANALİZİ

Aşağıdaki vaka çalışması, otoimmün hastalığı olan yirmi dokuz yaşındaki Sheila adında bir kadın hakkındadır. İşlevsel olmayan aile üyeleriyle uğraşmaktan kaynaklanan travma, temel nedenlerden biriydi.

1. ÇAKRA SORUNLARI

- Bağışıklık sistemi zayıflığı
- Lyme hastalığı ve Lyme koenfeksiyonlarına benzer olanlar da dahil olmak üzere otoimmün semptomlar
- Kol ve bacaklarda, parmaklarda güçsüzlük ve karıncalanma
- İnsanlara ve evrene güven eksikliği, sınır koymakta zorluk (ve 2. ve 6.)
- İşlevsiz köken ailesi İşlevsiz evlilik
- (ve 2.)

DİĞER ÇAKRA SORUNLARI

- Kronik hastalıklar (7.)
- Migren baş ağrıları (6.)
- Bağırsak iltihabı, düzensizlikler, hassasiyetler (3.)
- Kimyasallara karşı yüksek hassasiyet (6.)
- Başkalarına karşı son derece duyarlı, empatik (4.)
- Sezgilere ve özgün benliğe bağlanma korkusu (6., 3.)
- Yalıtılma eğilimi (2.)
- Kontrol ihtiyacı (4.)

Sheila için yarattığım tablo benim için çoğunlukla Lyme hastalığını ve virüsle ilgili sorunları simgeleyen yeşil kıvrımlı çizgilerin yanı sıra, kendisinin ve başkalarının duygularını içgüdüleriyle toplayan ve bunu yapabilecek birini simgeleyen bağırsak bölgesindeki mavi çizgileri gösteriyordu. ilgili semptomlara sahiptir. Onun kalp ve boğaz çakra bölgelerinin etrafını macenta rengine boyadım, bu bana göre onun özgün benliğini ifade etmeye çaresizce ihtiyaç duyduğunun bir işaretiydi.

Raporu ve tabloyu birlikte incelediğimizde kendisine yaklaşık üç yıl önce Lyme hastalığı, çeşitli koenfeksiyonlar ve altta yatan kronik yorgunluk virüsü tanısı konulduğunu öğrendim. Başlangıçta geleneksel tedavilerle bir miktar iyileşme bulduktan sonra, son iki buçuk yılda iyileşme yönünde herhangi bir ilerleme kaydetmemişti.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Bazı günler yataktan kalkmakta zorluk çekiyordu. Uzmanların hiçbir faydası olmadı ve diğer geleneksel tedaviler aslında semptomlarını daha da kötüleştirdi. Kendini tamamen çaresiz ve çoğu zaman umutsuz hissediyordu ama hâlâ iyileşmenin mümkün olduğunu düşünen bir yanı vardı, oraya nasıl gideceğini bilmiyordu.

Anlaşılır bir şekilde, yıllardır her gün internette ve sosyal medyada saatlerce vakit geçirmiş, olası tedaviler, uygulayıcılar, temel nedenler, iyileşen kişiler, yani kelimenin tam anlamıyla eline geçen her şey hakkında araştırma yapmıştı. Kendisini sosyal medyada bir "Lyme Savaşçısı" olarak tanımladı ve fotoğrafının etrafında genellikle Lyme hastalığını simgeleyen yeşil bir parıltı vardı.

Onun durumunda, hastalığının temel nedenleri arasında Lyme hastalığı semptomlarının ortaya çıkmasını tetikleyen (kene ısırığını hatırlamıyordu), kendisi için ayağa kalkma ve sahip olduğu bir evliliği terk etme ihtiyacı duyan geçmişte küf maruziyeti yer alıyordu. Başladığından beri mutlu değildi ve nefret ettiği müşteri hizmetlerinden ziyade yaratıcılık ve maneviyat içeren bir meslekte olmaya ihtiyaç duyuyordu. Ayrıca istismarcı bir alkolik olan babasından duygusal olarak ayrılması ve ondan uygun sınırlar koyması gerekiyordu. Zamanla bu konular üzerinde birlikte çalıştık. Onu sık sık birlikte çalıştığım bir uzmana yönlendirdim ve diyet, hareket, meditasyon, sezgilerle iletişim ve daha fazlası hakkında önerilerde bulundum.

Hastalığına ve hasta olmaya sürekli odaklanmasının buna katkıda bulunduğuna inandığım, günlük olarak hissettiği yoğun kaygıyı ele aldığından emin olmak istedim. Onun tüm kimliği buydu. Aklını hastalığından uzaklaştırmaktan korktuğunu çünkü "topu bırakacağını" ve bir şekilde iyileşmeye odaklanmayacağını düşündüğünü paylaştı. Eğer kontrolü bırakıp Tanrı'nın, Ruh'un ya da evrenin onunla ilgilenmesine izin verirse daha hasta olacağına ya da iyileşemeyeceğine ikna olmuştu. Bu karşılaştığım çok yaygın bir olgudur.

Lyme hastalığım olduğunu ve buna bağlı birçok sorunum olduğunu öğrendiğimde elbette korktuğumu ve ilk dürtümü onunla paylaştım.

kaygının hakimiyeti almasına izin vermekti. Ancak kaygının yalnızca iyileşmemi yavaşlatacağını biliyordum. İyileşmeye çalışırken, hastalığımı sahiplenmeyi reddettim, onun kimliğimi veya kişiliğimi tanımlamasına asla izin vermedim. Kendime aktif olarak “sağlıklısın” gibi şeyler söyledim; "güçlü ve yeteneklisin"; “iyileşiyorsun”; “sezginize güvenin”; "Güvendesin ve seninle ilgileniliyorsun." Bunu yaptığımda kaygımın azaldığını ve iyimserliğimin arttığını hissedebiliyordum.

Aslında inkar etmiyordum, tam tersi. İyileşmeyi teşvik ediyordum. "Hasta olmanın" eğlenmeme, ailem ve arkadaşlarımla vakit geçirmeme, sorumluluklarımı yerine getirmeme engel olmasına izin vermedim. Vücudum bana söylediğinde dinlendim, kendimi daha iyi hissetmemi sağladığı için son derece sağlıklı bir antiinflamatuar diyet yedim ve beni tamamen iyileştireceğine inanarak doktorumun detoks yapma, ilaçları kullanma ve tedavileri yapma konusundaki tüm tavsiyelerine uydum. Sheila'ya benzer bir yaklaşımı kendi iyileşmesinde denemesini önerdim.

İlk başta Sheila, ona bunu denememi önererek hastalığını ve semptomlarını azalttığımı düşündü. Ancak etiketlerin kaygı uyandırıcı ve sınırlayıcı olmanın yanı sıra nasıl yararlı olabileceği hakkında ne kadar çok konuşursak, hayatını yaşama şeklinin işe yaramadığını o kadar çok anladı. Farklı bir yol denemeye değerdi.

İnsanların "hasta bir kişiyle" vakit geçirmek istemeyeceğinden korktuğu için ona ulaşmamıştı ama yanılıyordu. Arkadaşları ve ailesi ona çok değer veriyordu ve arkadaşlığından keyif alıyordu ama kendilerini çaresiz hissediyorlardı. Enerjisine sahip olduğu tek şey bu olduğu için yaratıcı faaliyetlere yarım saat veya saat ayırmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyordu. Ancak yazmanın, bulmacaları bir araya getirmenin ve küçük teraryumlar yaratmanın tadını yeniden çıkarmaya izin verdiğinde, kendisinin bu yönünü ne kadar özlediğini fark etti. Bu sadece kendisini iyi hissetmediğini düşünmekten harika bir oyalanma değildi, aynı zamanda bir şeyler başardığını hissediyordu ve bu onun özgüveninde harikalar yaratıyordu. Kimliğine ekleyeceği başka etiketler de vardı; “korkularıyla yüzleşen kişi”, “yaratıcı kişi”, “fotoğrafçı”, “bitki aşığı” vb.

Sheila bu adımları atarken, yalnızca hayatını geri almakla kalmadı, aynı zamanda başka türlü sahip olamayacağı ilgi alanları ve daha dışa dönük bir doğayla tamamen yeni bir hayat yaratmaya başladı. Yaklaşık altı ay içinde sürekli olarak yataktan kalktı ve semptomlardan tamamen kurtulmasa da, iyi bir şekilde yoluna devam etti. Bir yıl sonra, çoğunlukla semptomsuzdu ve tamamen iyileşmeye doğru ilerledi.

14. BÖLÜM SONU SORULAR

1. Aile sorunları sizi etkiledi mi? Öyleyse nasıl?
2. Aile işlevsizliği döngüsünü kırmak için nasıl çalıştınız? Hangi korkular ve inançlar sizi geride tutuyor?
3. Aile üyeleriyle sağlıklı sınırlar koyabiliyor ve duygularınızı ifade edebiliyor musunuz? Değilse, bu hayatınızı nasıl etkiliyor?

4. Bu bölümün sizin için en önemli kısımlarının neler olduğunu hissettiniz? Çıkarımlarınız nelerdir?
5. Ailenizde hangi rolü üstlendiniz? Ortak roller arabulucu, gerçeği söyleyen, kimliği belirlenen hasta ve yüz karasıdır.

6. Ailenizin diğer üyelerinden duygusal, sağlıklı ve ruhsal açıdan daha mı gelişmişsiniz? Bu sizin için hangi sorunları ve duyguları yarattı?
7. Toksik aile üyeleriyle teması kesmek zorunda kaldınız mı? Bu konuda kendini suçlu mu hissediyorsun, yoksa kararından memnun musun?
8. 1. çakranızda yaşayabileceğiniz sorunlarla ilişkili ruhsal ve duygusal belirtileriniz nelerdir?

BÖLÜM II

Şifa Sözlüğü

> Ölümcül bir hastalığınız olsa bile oturup üzülmenize gerek yok. Hayatın tadını çıkarın ve sahip olduğunuz hastalığa meydan okuyun.
>
> - Nelson Mandela

Bu sözlük, alfabetik olarak listelenmiş olarak, bireysel sorunların temel nedenleri ve tedavileri hakkında bilgiler içerir. Daha fazla rehberlik için 7. bölümün sonundaki genel Harekete Geçirici Mesajlara ve her çakra bölümünde bulunan daha spesifik Harekete Geçirici Mesajlara da başvurabilirsiniz.

Bu bölümde faydalı olabilecek takviyeler, şifalı bitkiler ve vitaminler hakkında önerilerde bulunacağım ancak bunları yalnızca bir sağlık uzmanının bakımı ve tavsiyesi altında kullanmanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Doğal takviyelerle bile olsa kendi kendine ilaç tedavisi tehlikeli olabilir ve semptomları kötüleştirebilir. Dozlar ve kombinasyonlar bir profesyonel tarafından size özel olarak belirlenmeli ve izlenmelidir; böylece herhangi bir yan etki ortaya çıkarsa, suçlu belirlenip durdurulabilir veya doz değiştirilebilir. Besinleri mümkünse takviyelerden ziyade yiyeceklerden elde etmeye çalışmak her zaman en iyisidir; bu, emilimi kolaylaştırır ve yan etki olasılığını azaltır.

Bir sağlık uzmanıyla çalışamıyorsanız, herhangi bir takviyeye başlamadan önce lütfen olası yan etkiler, ilaçlarla ve diğer takviyelerle reaksiyonlar, dozlar ve form seçenekleri (sıvı, cilt bandı, hap, vb) dahil olmak üzere kapsamlı bir araştırma yapın. vesaire.). Çok düşük bir dozla başlayın ve her seferinde yalnızca bir yeni şey ekleyin, böylece yan etkiler ortaya çıkarsa suçluyu anlarsınız.

Ekteki aktif içerik(ler) hakkında da kendinizi eğitin. Örneğin, kurkumin zerdeçalın aktif maddesidir ve DHA ve EPA, omega-3'lerin aktif maddeleridir. Etiketler çok aldatıcı olabilir. Örneğin 500 mg zerdeçal dozu, 500 mg kurkumin ile aynı sonuçlara sahip olmayacaktır. Çoğu zaman bazı takviyelerin fiyatı daha düşük olabilir çünkü aktif maddeyi fazla miktarda içermezler, dolayısıyla fiyat önemlidir. Malzemelerin nereden temin edildiğine ve dolgu maddelerine dikkat edin. Takviyelerin mümkün olduğunca saf olmasını istiyorsunuz. İçerikler, güvenlik ve pestisit kullanımı konusunda katı standartlara sahip ülkelerde yetiştirilmeli ve üretilmelidir.

ASİT REFLÜ VE BARRETT YEMEK BORUSU
Çakraları 5, 3

Asit reflü (aynı zamanda GERD veya kronik formunda gastroözofageal reflü hastalığı olarak da adlandırılır), yalnızca ağrı ve rahatsızlık nedeniyle değil, aynı zamanda uykuyu ve sosyal işlevlere katılma veya dışarı çıkma yeteneğini de etkileyerek yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilen yaygın bir durumdur. akşam yemeğine. Fiziksel temel nedenler arasında antienflamatuvarlar, nitratlar, alfa blokerler, sakinleştiriciler ve antibiyotikler gibi ilaçların yan etkileri; mide fıtığı (midenin bir kısmı diyaframdan dışarı çıktığında); gebelik; sigara içmek; ve fazla kilolu olmak. Asit reflü için ilaç almak sıklıkla semptomları hafifletir, ancak temel nedenleri ele almaz ve durumu daha da kötüleştirebilir, özellikle de bu durumlar genellikle mide asidinin aşırı üretiminden değil, yetersiz üretiminden kaynaklandığından. Antasitler, doktorların önerdiği ilk önerilerden biridir ve insanların reçetesiz denediği ilk "tedavilerden" biridir, çünkü bunlar çok kolay bulunabilmektedir ve genellikle güvenli kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bu ilaç sınıfının aşağıdakileri içeren yan etkileri de vardır:

- Asit*sekme,*midenin ilaca başlamadan öncesine göre daha fazla asit ürettiği zamandır

- Baş ağrısı, mide bulantısı, sinirlilik, halsizlik, yüksek kan kalsiyum seviyeleri ve böbrek fonksiyonlarında azalma gibi olası semptomlara neden olan süt-alkali sendromu
- Yüksek dozda alüminyum içeren antiasitlerden kaynaklanan hipofosfatemi (kandaki düşük fosfat seviyeleri), kas güçsüzlüğüne, anoreksiye ve kemiklerin yumuşamasına neden olabilir.
- Bazı antasitler sodyum bazlı olduğundan, yüksek tansiyonu, kronik kalp veya böbrek yetmezliği olan kişiler ve sodyum kısıtlı diyet uygulayan kişiler için potansiyel tehlike

Bu yaygın rahatsızlığa sahip birçok kişiyle çalıştım ve genel sindirim enzimi, probiyotik kullanımı ve diyet değişikliğinin, ilaca gerek kalmadan sorunları kalıcı olarak çözebileceğini buldum. Asit reflüsünün ne zaman oluştuğuna ve ne tükettiğinize dikkat edin. Stresin azaltılması da çok önemlidir.

Barrett Özofagusu, uzun süreli asit reflüsünden kaynaklandığı düşünülen, yemek borusunun iç yüzeyindeki bir değişikliktir, ancak buna sahip olan ve asit reflü olmayan insanları tanıyorum. Kendi başına tehlikeli değildir ancak yemek borusu kanserinin habercisi olabilir. Mide fıtığında olduğu gibi bazen diğer önlemler başarılı olmadığında ameliyat gerekir.

Yeterli lif almanın faydalı olduğu gösterilmiştir. Bu koşullar altında kaçınılması gereken yiyecekler şunlardır:

- Alkol
- Şeker ve işlenmiş karbonhidratlar
- Kahve
- Çay
- Süt ve süt ürünleri
- Çikolata
- Nane
- Domates, domates sosu ve ketçap

- patates kızartması
- Yıpranmış balık
- Tempura
- Soğan halkaları
- kırmızı et
- Işlenmiş etler
- Hardal
- Baharatlı yiyecekler

Ruhsal olarak yüzeye çıkmasına izin vermediğiniz duygu ve düşüncelere, zihninizde tekrar tekrar oynayan düşüncelere dikkat edin. Bu “yetersizlik” fiziksel olarak midenizde ve yemek borunuzda ortaya çıkıyor olabilir. Öfke, mağduriyet hissi ve çaresizlik duygusunun, asit reflü ve buna bağlı rahatsızlıkları olan kişilerin mücadele ettiği yaygın duygular olduğunu keşfettim.

EKLE VE DEHB
Çakralar 6, 3, 2

ADD ile DEHB arasındaki fark, DEHB'nin semptom olarak "hiperaktivite"yi içermesidir. Genellikle bu ikisini teşhis etmek daha kolaydır çünkü bu hiperaktivite genellikle çocukların hareketsiz oturmasının beklendiği okul ortamlarında bir sorundur. Ne yazık ki birçok çocuğa bu bozukluklarla ilgili yanlış teşhis konuluyor çünkü onların öğrenme stilleri ve enerji seviyeleri, stresten arınma ve fiziksel egzersiz için çok az zaman içeren geleneksel eğitime pek uygun değil.

DEB ve DEHB belirtileri bu bozukluklara özel değildir; Aslında bunlar, son derece yaratıcı ve son derece zeki olmanın yanı sıra anksiyete, depresyon, nörolojik bozukluklar, otizm ve Asperger sendromu, bipolar bozukluk ve daha fazlası gibi diğer birçok tanı ve olumlu özellik için de ortaktır. Çoklu teşhisler yaygındır ve etiket atamak her zaman olduğu kadar önemli değildir.

insanların daha iyi hissetmelerine ve daha yüksek seviyelerde işlev görmelerine yardımcı olmaktır. ADD ve DEHB belirtileri aşağıdakileri içerir:

- Dürtüsellik
- Endişe
- Odaklanma ve dikkat vermede zorluk
-
- sinirlilik
- Kolayca sıkılmak
- Hızlı ruh hali değişimleri
- Çoklu görev yapmada
- zorluk Hiperfokus
- Zaman yönetimi ve organizasyonunda zorluk
- Görevleri bitirmede sorun
- Duygusal duyarlılık
- İlişki kurmada sorun

Geleneksel olarak ADD ve DEHB, uyarıcı ilaçlarla ve bazen de terapiyle tedavi edilir, ancak bu ilaçların özellikle çocuklarda ciddi yan etkileri olabilir ve bağımlılık yapabilir. Etkinliği sınırlıdır ve bazen hiç etkili değildir.

ADD ve DEHB semptomları için etkili olduğunu bulduğum doğal tedaviler arasında şunlar yer alıyor:

- Egzersiz yapmak
- Yaratıcı projelerde yer almak Organize
- olmak
- Danışmanlık
- Akupunktur
- Omega-3'ler, tam proteinler ve B vitaminleri içeren sağlıklı bir diyet yemek ve şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak

- Karbonhidrat veya kafein tüketirken protein ve/veya yağ tüketmek kan şekeri seviyelerinin sabit kalmasına yardımcı olabilir
- Yeterli uyku
- Meditasyon, özellikle farkındalık
- Yiyeceklerde, çevrede ve kişisel ürünlerde bulunan toksinlerden kaçının

Listelediğim çarelere ek olarak, DEHB semptomlarının altında yatan olası koşulları belirlemek ve tedavi etmek de önemlidir. Bunlar arasında anksiyete, depresyon, bağırsak sorunları ve genetik rahatsızlıklardan kaynaklanan malabsorbsiyon gibi beslenme sorunları, tiroid bozuklukları (hem hiper hem de hipo), küf toksisitesi, Lyme hastalığı ve ilaç yan etkileri yer alır.

Otuz yılı aşkın bir süredir, zamanımın çoğunu çocuklarla geçiren bir akıl sağlığı danışmanı olarak, insanlara kendilerinde "bir sorun" varmış gibi hissettirmek yerine, zor davranışlarda problem çözmeye odaklanmanın yararlı olduğunu buldum. Birisi dikkatini vermekte zorluk yaşıyorsa, belki de maruz kaldığı bilgiler sıkıcı ya da iddiasız olabilir. Travma ve haklı öfke nedeniyle sinirlilik, kolayca hayal kırıklığına uğrama ve ruh hali değişimleri meydana gelebilir. İnsanlar empati kurduğunda veya sağlıklı ilişkiler ve başa çıkma becerileri modellenmediğinde duygusal hassasiyet ve ilişkilerde zorluk yaşanabilir. Bu belirtilerin çoğu, kişi işlevsiz bir ev ortamında ve bağımlılıkla büyüdüğünde ortaya çıkabilir. Bu koşullar altında, gerçek nörolojik ADD veya DEHB'si olan bir kişi bu semptomları daha şiddetli gösterebilir, ancak bunların hiçbiri ilacın gerekli olduğu anlamına gelmez. Son derece zeki ve yaratıcı insanlara yanlış teşhis konulma olasılığının daha yüksek olabileceğini de unutmamak gerekir.

Ruhsal olarak dikkatinizi vermekte güçlük çekiyorsanız, hayatınızdaki durumlarla veya insanlarla başa çıkmak istemiyor veya başa çıkamıyor olabilirsiniz. Ayrıca sezgileriniz ve Ruhunuz sizi travmatik deneyimleri hatırlamaktan koruyor olabilir.

BAĞIMLILIK
Çakralar 3, 4, 5

Bağımlılık düşünmeyi ve hissetmeyi bırakmanın bir yoludur ama işe yaramaz. Yalnızca daha büyük ve daha karmaşık sorunlar yaratır. İnsanlar kumar, uyuşturucu, yiyecek, alkol, seks, insanlar (işlevsiz ilişkiler) ve alışveriş gibi olağan şüphelilerin yanı sıra kelimenin tam anlamıyla her şeye bağımlı olabilirler. Sosyal medya, istifçilik, kendi ihtiyaç ve duygularını bir kenara itecek kadar insanlara yardım etmek ve adrenalin (heyecan) şahit olduğum diğer bağımlılıklardır.

Travma, kendini sevmeme ve özsaygı eksikliği genellikle bağımlılıkların en önemli temel nedenleridir; bunun nedeni kısmen bağımlılığın başlamasından çok önce meydana gelmeleri ve aynı zamanda bunların tedavisinin bağımlılığın fiziksel yönlerine göre daha zor olmasıdır. Bağımlılığın bir diğer temel nedeni de akıl hastalıkları, özellikle de depresyon ve anksiyetedir. Bu koşullardaki güçlü duygular o kadar nahoş ve korkutucu olabilir ki kişi onlardan kaçmak için her şeyi yapar. Bağımlılığın nesnesine takıntılı bir şekilde odaklanmak, en azından başlangıçta mükemmel bir kaçış şeklidir. Sonunda bağımlılık, kişinin kaçmaya çalıştığı duygulardan daha acı verici ve problemli hale gelir. Tabii ki bağımlılık da orijinal duyguları ortadan kaldırmıyor, dolayısıyla sorunlar daha da karmaşıklaşıyor. Altta yatan duygusal ve ruhsal sorunlar ele alınmadıkça kalıcı iyileşme neredeyse imkansızdır.

Benim tavsiyem, bağımlılığın manevi ve duygusal temel nedenlerine aşina olan mükemmel bir terapist bulmanızdır. Jung danışmanları çok uygun. Travma için bilişsel davranışçı terapi ve EMDR veya göz hareketi duyarsızlaştırma eğitiminin kullanılması da yararlı olabilir. Bağımlılık için on iki adımlı programlar ve işlevsiz aile sorunlarını ele alan programlar, kontrolü bırakmak, topluluk ve destek duygusu yaratmak ve Ruh veya daha yüksek bir güçle bağlantı kurmak için faydalıdır. Mükemmeliyetçilik, birçok insanın farkında olmadığı, bağımlılık yaratan davranışların önemli bir bileşenidir. Bağımlılar hata yapmaktan veya zayıf görünmekten inanılmaz derecede korkarlar, bu nedenle sıklıkla kendilerini izole ederler ve ciddi güven sorunları yaşarlar. Kontrolü başkalarının kendi gerçek, kusurlu benliklerini görmesine izin vermemenin bir yolu olarak görüyorlar, dolayısıyla on iki adımlı yaklaşımda kullanıldığı gibi daha yüksek bir güç kavramı var.

programların vazgeçilmezidir. Daha yüksek bir gücü benimsemek, destek ve rehberlik kaynağı olabilecek ve bağımlının yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olabilecek koruyucu, sevgi dolu bir güce güvenmeye başlamanın bir yoludur. ACOA (Adult Children of Alcoholics), ailemde alkolizm olmamasına rağmen bana çok yardımcı olan bir destek grubudur. Her türlü bağımlılık sorununa sahip işlevsiz aileler benzer özellikleri paylaşır.

İyileşmenin önemli kısımları egzersiz, farkındalık ve diğer meditasyon biçimlerini içerebilir; masaj gibi stres azaltma; nörotransmiterlerin yapımına yardımcı olan amino asitler için yeterli miktarda tam protein içeren sağlıklı, toksik olmayan bir diyet; Reiki gibi enerji şifası; vitamin ve mineral eksikliklerinin test edilmesi; homeopati; ve akupunktur.

BÖBREK BEZLERİ
Çakralar 7, 5, 4, 3

Adrenaller vücudumuzun tehlikeyle karşılaştığımızda tepki veren kısımlarıdır. Bunlara "kaç ya da savaş" bezleri denir. Ne yazık ki, hızlı tempolu ve stresli dünyamızda insanların çoğunluğu rahatlayamıyor ya da rahatlamak istemiyor. Genellikle başkalarından çok az destek alarak travma ve bağımlılıkla mücadele ediyorlar. Yeterli egzersiz yapmıyorlar veya stresten kurtulamıyorlar ve kimyasallara, hormonlara ve diğer potansiyel toksinlere maruz kalıyorlar veya bunları alıyorlar. Bu sadece adrenal bezlerinin aşırı uyarılması değil, aynı zamanda adrenalleri destekleyen vücut sistemlerinin de optimum kapasitede çalışmaması anlamına gelir.

Adrenal yetmezlik belirtileri aşağıdakileri içerir:

- Tükenmişlik
- Vücut ağrıları
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Düşük tansiyon
- Sersemlik
- Vücut kıllarının kaybı

- Ciltte renk değişikliği (hiperpigmentasyon)

Adrenal yorgunluk geleneksel tıp tarafından tanınan bir tanı değildir, ancak bazı çalışmalar burada listelenen semptomlar ile subklinik hiper veya hipoadrenalizm (adrenal fonksiyon bozukluğu) arasında bir korelasyon olduğunu göstermiştir.[9]

Tanınan bir adrenal anormallik ile tanımlanabilmek için kandaki kortizol düzeylerinin çok düşük veya çok yüksek olması gerekir. Benimle birlikte birçok alternatif uygulayıcı, adrenal semptomların geniş bir spektrumunun olduğunun farkındadır. Buna ek olarak, geleneksel tıp normalde kortizol düzeylerini, dolayısıyla adrenal fonksiyonu belirlemek için tek bir noktada kan testi kullanır. Bu test, kortizolün en yüksek olduğu sabah saat 8:00 veya 8:30 civarında ve aç karnına yapılırsa en doğru sonucu verir. Pek çok doktor bunun farkında değil.

Birçok alternatif uygulayıcı, tek bir kan testinin adrenal fonksiyonu doğru şekilde göstermediği konusunda hemfikirdir ve tükürük veya idrar testlerinin yirmi dört saatlik bir süre boyunca yapılmasını önerir. Bunlar benim ve birçok müşterim için en doğru olanıydı.

Hipoadrenalizm reçeteli kortizol ile tedavi edilir, ancak adrenallerinizi ve vücudunuzun strese tepkisini desteklemenin birçok doğal yolu vardır:

- Yağ ve protein içeren küçük öğünlerle kan şekerinizi sabit tutun.

- Kafeini minimumda tutun ve aç karnına tüketmeyin; Yağ ve/veya proteinin kafeinle birlikte eklenmesi emilimin yavaşlamasına yardımcı olur (kahvenizde krema olması yeterli değildir).
- Kan basıncını sabit tutun ve çok düşük veya çok yüksek kan basıncından kaçının.
- Size iyi gelen herhangi bir biçimde meditasyon yapın; Geleneksel meditasyon çok etkilidir ama yürüme meditasyonu, doğada olmak ve nefes egzersizleri de öyle.
- Egzersiz yapın ancak aşırıya kaçmayın. Çok fazla fiziksel hareket adrenalleri yoruyor. Antrenmanlar arasında dinlenme önemlidir.

- Yaratıcı aktiviteler, hareket ve dans da dahil olmak üzere diğer stres azaltma biçimlerini uygulayın.
- Enerji iyileştirme egzersizleri yapın.
- Akupunktur tedavisi yaptırın.
- Diyetinizden ve çevrenizden kimyasalları ortadan kaldırın. C vitamini,
- B vitaminleri ve magnezyum açısından zengin yiyecekler yiyin. Sulu
- kalın.
- Yeterli uyku almak.
- Stresi azaltmak için yaygın olarak kullanılan meyan kökü, ashwagandha, rhodiola ve maca ve Sibirya ginsengi dahil olmak üzere diyetinize takviyeler ekleyin; ayrıca bir adrenal bez takviyesi deneyin. (Tüm bunlara bir sağlık uzmanının yardımıyla düşük ve yavaş başlayın. Yorgunluk, sinirlilik veya kalp çarpıntısı gibi semptomlar yaşarsanız dozu azaltın veya kullanmayı bırakın. Takviye alırken bir uygulayıcı ile çalışmak her zaman en iyisidir. Adrenal sağlık.)
- Tiroid ile ilgili sorunları ele alın; tiroid ve adrenaller birbirini destekler.
- Akıl sağlığı sorunlarını ve bağımlılığı ele alın.

ENDİŞE VE DEPRESYON
Çakralar 7, 6, 5, 4, 3, 2

Anksiyete ve depresyonu bir arada listeledim çünkü pek çok semptom ve temel neden örtüşüyor ve bu durumlar sıklıkla aynı anda mevcut. Kaygının depresyonumun büyük bir kısmına neden olduğunu fark etmem uzun yıllar aldı. Kaygıyla mücadele ederken sürekli normal davranmaya ve hissetmeye çalışmanın yorgunluğu depresyonumu besledi.

Yaygın semptomlar aşağıdakileri içerir:

- sinirlilik
- Dikkat eksikliği

- Nefes darlığı
- Kalp çarpıntısı
- Ağrı ve sızılar
- Bağırsak sorunları
- Asit reflü
- Beyin bulanıklığı ve hafıza sorunları
- Uykusuzluk veya çok fazla uyumak
- Sezgileri dinlemede zorluk Kendinden
- şüphe etmek
- Güvensiz hissetmek
- İnanç kaybı
- Saç kaybı
- Kilo değişiklikleri ve duygusal yeme
- Hormon dengesizlikleri
- Baş ağrıları
- Tükenmişlik

Anksiyete ve depresyonun temel nedenleri şunlardır:

- İlaç yan etkileri Travma
-
- Nörolojik bozukluklar
- Bağırsak dengesizliği ve besinlerin doğru şekilde emilememesi (Nörokimyasallarımızın çoğu beyinde değil bağırsakta üretilir.)
- Kötü beslenme ve aşırı kafein tüketimi Diğer
- zihinsel sağlık sorunları
- Bağımlılık
- Genel stres
- Aile öyküsü
- Otoimmün durum

- Lyme hastalığı veya küf toksisitesi
- Parazitler
- Hormonal dengesizlik

Geleneksel tıpta psikiyatrik ilaçlar ilk savunma hattı olmuştur, ancak bu ilaçlar bazı durumlarda yerlerini alsalar da çoğu zaman etkisizdirler ve potansiyel olarak tehlikeli ve zor yan etkilere sahiptirler. Anksiyete ilaçları bağımlılık yapar ve antidepresanların kullanımı, teknik olarak bağımlılık yapıcı olarak kabul edilmese de, bırakılması son derece zor olabilir ve ciddi yoksunluk belirtileri nedeniyle tıbbi gözetim altında yavaş yavaş azaltılmalıdır.

İlaçlarla ilgili diğer önemli sorun ise birçok insanın biyokimyasal değil durumsal depresyon ve anksiyeteye sahip olmasıdır. Bu, onların duyguları için geçerli sebepleri olduğu ve bu duyguların sıklıkla uyuşturucu ilaçlarla bastırılması değil, ele alınması gerektiği anlamına gelir. İnsanlar uyuşmuşsa, duygusal acı yaratan davranışlara, durumlara ve insanlara dikkat edemezler ve bu durumlar daha da kötüleşebilir.

Sorunları çözmek için terapi, koçluk veya diğer psikolojik destek almanın yanı sıra, bu uygulamalar aşağıdakilere de yardımcı olabilir:

- Şekerden, boş kalorilerden, alkolden, çok fazla kafeinden ve glüten ve süt ürünleri gibi iltihaplı gıdalardan kaçınarak çok sağlıklı bir diyet yapın. Gıda ilaçtır.
- Egzersiz yapmak. Duygularımız vücudumuzda enerji olarak depolanır ve bu enerjinin açığa çıkması gerekir.
- Sağlıksız insanları hayatınızdan çıkarın. Kendini
- sevmeyi ve kendine bakmayı uygula.
- Adrenal bezlerinizi destekleyin. Eğer her zaman savaş ya da kaç modundaysak, adrenallerimizin onlara yetişmesine asla fırsat vermeyiz. Destekleyici otlar arasında ashwagandha, rhodiola, ginseng ve rahatlama için kediotu kökü bulunur. Reçetesiz satılan adrenal bez takviyesinin düşük dozunun da faydalı olabileceğini görebilirsiniz.

yardımsever. Bunların hepsi etkili olabilir; bu nedenle bir sağlık uzmanının gözetiminde düşük dozda başlayın ve olası yan etkilere dikkat edin. (Adrenal bezlerin desteklenmesi hakkında daha fazla bilgi için bu sözlükteki söz konusu girişe bakın.)

- Toksinleri vücudunuzdan, yiyeceklerinizden ve çevrenizden çıkarın.
- Lyme hastalığı, küf zehirlenmesi, parazitler, kan şekeri sorunları, otoimmün hastalık ve hormonal dengesizlikler gibi altta yatan olası durumlar açısından değerlendirilmelidir. Bütün bunlar hem kaygıya hem de depresyona neden olabilir. Vücudumdaki Lyme hastalığı ortadan kaldırıldığında, hayatımın çoğunda yaşadığım depresyon ve kaygıların çoğu da ortadan kalktı.
- Zihinsel sağlığı desteklediği tespit edilen probiyotik türleriyle bağırsak sağlığını destekleyin.*B. (Bifidobacterium) longum, B. bifidum, B. infantis ve L. (Lactobacillus) reuteri, L. planterum ve L. acidophilus.*Probiyotikler doğal olarak yoğurt ve fermente gıdalar gibi gıdalarda da bulunur, ancak bu spesifik türleri aramanın özellikle faydalı olduğunu buldum. Şu anda prestijli hastaneler tarafından mikro dozlu mantarların ve diğer psikedeliklerin kullanımına ilişkin yürütülen çalışmalar beni çok cesaretlendiriyor. Mikro dozajın yasal olduğu ülkelerde yaşayan müşterilerim var. Mantarları akıl hastalığı semptomlarını hafifletmek ve antidepresanlardan yoksunluk semptomlarını gidermek için başarıyla kullandılar.

ASTIM
Çakralar 6, 4

Astım ne yazık ki çok yaygın; 2018 yılı itibarıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde 24,5 milyonun üzerinde kişiye teşhis konuluyor ve ABD'de milyon başına 10,5 ölüm oranı var.

Ruhsal olarak akciğerler yaşamın başlangıcıyla ilişkilidir. Bebekler ilk nefeslerini kendi başlarına aldıklarında artık annelerinin bedenine ve nefesine bağımlı değildirler. Astım, yaşam nefesinin yeterince alınamamasıyla ilgilidir. Bu kapana kısılmış hissetmekle ilgili, değil

Korktuğumuzda veya strese girdiğimizde genellikle nefesimizi tuttuğumuz için kendimizi tam olarak ifade edememek ve kendimizi güvende hissetmemek.

Astım semptomlarına genellikle alerjiler ve evcil hayvan tüyü, toz akarları, polen veya küf gibi alerjenlere maruz kalma neden olur. Alerjik olmayan tetikleyiciler arasında duman, kirlilik, soğuk hava veya hava koşullarındaki değişiklikler yer alır.

Risk faktörleri aşağıdakileri içerir:

- Anne karnında veya çocuğun ilk birkaç yılında sigara dumanına maruz kalmak, yaşamın erken dönemlerinde astım semptomlarının ortaya çıkma riskini artırır.
- Viral bronşit, streptokok boğaz ağrısı, grip, mikoplazma pnömonisi ve klamidya pnömonisi gibi farklı mikroplara ve özellikle yaşamın erken dönemlerinde rinovirüslere maruz kalmak, astım gelişme riskini artırabilir veya mevcut astımı şiddetlendirebilir.
- Sezaryen doğumları, normal doğum yapan bir çocukla aynı bağışıklık sistemi korumasını ve probiyotikleri almadıkları için çocukları daha büyük risk altına sokabilir.
- Kimyasal tahriş edici maddelere veya endüstriyel tozlara maruz kalmak da duyarlı kişilerde astım gelişme riskini artırabilir. Bu tip astıma mesleki astım denir. Birkaç yıl içinde gelişebilir ve artık maruz kalmadığınızda bile sıklıkla devam eder.

- Kirlilik, küf veya alerjenlerden kaynaklanan kötü hava kalitesi astımı daha da kötüleştirebilir.
- Özellikle annede astım varsa genetik yatkınlık bir faktör olabilir.

- Obezite nedeniyle astım riski artıyor.
- Çocuklar arasında daha çok erkek çocukta astım görülür, ancak gençler ve yetişkinler arasında kadınlarda daha sık görülür.

Olası tedaviler:10Astımın tedavisi yoktur ancak etkili astım tedavisi ve yönetimiyle semptomlar kontrol altına alınabilir. Tetikleyicilerden kaçınmayı öğrenmeyi içerir. seçebilirsiniz

inhaler almak için kullanılır, ancak çoğu kortikosteroid içerir ve bu ne yazık ki bağışıklık sisteminizi ve adrenal bezlerinizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Doğal tedaviler şunları içerir:

- Bol miktarda meyve ve sebze içeren, harika antioksidan kaynakları olan ve solunum yollarınızdaki iltihabın azaltılmasına yardımcı olabilecek antiinflamatuar bir diyet.
- Çinko ve selenyum dahil diğer antioksidanlar. Çay (özellikle yeşil çay), kırmızı şarap, bitter çikolata, kahve, karanfil, nane, kekik, sarımsak, zencefil ve yenibaharda yüksek miktarda antioksidan bulunur. Peru'da bulunan bir ağacın özsuyundan yapılan bir bitki olan Sangre de grado; Ayurveda ilaçları trehala, arjuna kabuğu ekstresi ve Japon tıbbında kullanılan geleneksel bir kampo ilacı olan Goshuyu-tou da antioksidan bakımından oldukça zengindir.
- Balık ve keten tohumunda bulunabilen Omega-3 yağlarının sağlık açısından birçok faydası olduğu gösterilmiştir. Ayrıca şiddetli astımı olan kişilerde hava yolu inflamasyonunu azaltmak ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirmek için de çalışabilirler.
- Bronkodilatatör olan ve solunum kas yorgunluğunu azaltabilen kafein. Çalışmalar kafeinin astımlı kişiler için etkili olabileceğini göstermiştir. Tüketildikten sonra dört saate kadar solunum yollarının işlevini iyileştirebilir.[11]
- Vücudu düzgün bir şekilde hizalayabilen ve belki de solunum yollarını açabilen osteopatik veya kayropraktik ayarlamalar.
- Esnekliği artırmaya ve genel kondisyonunuzu artırmaya yardımcı olmak için esneme ve nefes egzersizlerini içeren yoga. Birçok insan için yoga yapmak, astımınızı tetikleyebilecek stresi azaltabilir. Yogada kullanılan nefes teknikleri de astım ataklarının sıklığını azaltmaya yardımcı olabilir. Ancak şu anda bunu kanıtlayacak kesin bir kanıt bulunmuyor.
- Kişiyi daha rahat hale getirmek ve yeni düşünme, hissetme ve davranış biçimlerine açık hale getirmek için kullanılan hipnoterapi ve hipnoz.

Hipnoterapi kas gevşemesini kolaylaştırmaya yardımcı olabilir ve bu da astımlı kişilerin göğüs sıkışması gibi semptomlarla baş etmelerine yardımcı olabilir.[12]

- Mindfulness, zihnin ve bedenin şu anda nasıl hissettiğine odaklanan bir meditasyon türüdür. Hemen hemen her yerde uygulanabilir. İhtiyacınız olan tek şey, oturup gözlerinizi kapatabileceğiniz ve dikkatinizi bedeninizdeki düşüncelere, duygulara ve hislere odaklayabileceğiniz sessiz bir yerdir. Stresi azaltan faydaları nedeniyle farkındalık, reçeteli ilaçlarınızı tamamlamanıza ve stresle ilişkili astım semptomlarını hafifletmenize yardımcı olabilir.

- Akupunktur, vücudun belirli noktalarına küçük iğnelerin yerleştirilmesini içeren eski bir Çin tıbbı şeklidir. Akupunkturun uzun vadeli faydalarının astıma karşı etkili olduğu henüz kanıtlanmamıştır. Ancak astımı olan bazı kişiler akupunkturun hava akışını iyileştirmeye ve göğüs ağrısı gibi semptomları yönetmeye yardımcı olduğunu buluyor.
- Speleoterapi, küçük tuz parçacıklarını solunum sistemine sokmak için bir tuz odasında vakit geçirmeyi içerir. Çeşitli çalışmalar bunun astımın kısa süreli tedavisinde faydalı olabileceğini göstermiştir.[13]

OTOİMMÜN RAHATSIZLIĞI

1. Çakra ve Otoimmün Durumdan Etkilenen Belirli Vücut Parçalarının Çakraları

Otoimmün hastalık temel olarak vücudun bağışıklık sisteminin aşırı aktif hale gelmesi ve kendine saldırmasıdır. Aynı bozukluk içinde bile değişen semptom ve şiddete sahip seksenden fazla farklı otoimmün bozukluk türü vardır. Kesin nedeni bilinmemekle birlikte genetik yatkınlık, iltihaplanma, toksinlere, virüslere ve bakterilere maruz kalma ve beslenme yetersizliği katkıda bulunan faktörler olabilir. Annemin grip aşısı nedeniyle kaptığı hastalık Guillain-Barré sendromu bir otoimmün bozukluktur.

Sadece aşılardan değil aynı zamanda gıda zehirlenmelerinden ve mide virüslerinden de kaynaklanabilir. Pek çok insanda birden fazla otoimmün rahatsızlık vardır, çünkü birine sahip olmak sizi başkalarına yakalanma konusunda ek risk altına sokabilir.

Otoimmün bir rahatsızlığa sahip olmak, yaşam kalitenizi olumsuz etkilemek zorunda değildir ve birçok insan, hiçbir zaman teşhis edilmeden, çok az semptomla yaşamlarını sürdürür. Hashimoto ve Graves hastalığı, tiroidi etkileyen, genellikle semptomsuz veya bazı kişilerde çok az semptomlu, ancak diğerlerinde önemli semptomları olan otoimmün bozukluklardır. Cildin otoimmün hastalıkları arasında sedef hastalığı gibi potansiyel olarak daha az ciddi bozuklukların yanı sıra vitiligo, alopesi, kabarcıklı hastalıklar ve skleroderma gibi daha zayıflatıcı sorunlar yer alır. Pek çok kişi tip 1 diyabetin, artritin belirli formlarının, çölyak hastalığının, anemi türlerinin ve bazı kalp rahatsızlıklarının da otoimmün olduğunun farkında değildir.

Birçok kişi otoimmün hastalıkları ve semptomlarını anti-inflamatuar, otoimmün diyetlerle, toksinlerden kaçınarak, stresi ve kaygıyı azaltarak, bakteri ve virüsleri iyileştirerek, farkındalık meditasyonu, egzersiz ve homeopatik ilaçlar kullanarak doğal olarak tedavi etmede başarılı oldu. Birçok otoimmün duruma yönelik ilaçlar vardır, ancak bunlar pahalıdır ve ciddi yan etkilerle birlikte oldukça toksik olabilir. Yalnızca semptomlar için hızlı düzeltmeler sunarlar; temel nedenleri ele almazlar.

Otoimmün hastalık belirtilerine yardımcı olabilecek takviyeler şunlardır:

- Glutatyon—doğal antiinflamatuar
- Resveratrol—antioksidan Kurkumin'in
- detoksifikasyonuna yardımcı olur
- Kolostrum—erken emzirme döneminde üretilen sütten yapılır; bağışıklık sistemini güçlendirir
- L-glutamin—bağırsakların ve midenin duvarlarını güçlendirir; Besin emilimine, irritabl bağırsak sendromuna, çölyak semptomlarına yardımcı olur

- D Vitamini – bağışıklık tepkisini güçlendirir
- Omega-3— iltihabın azaltılmasına yardımcı olur; Omega-3'ün miligram sayısına değil, etken maddelerin EPA ve DHA miktarına dikkat edin
- Probiyotikler—özel durumunuz için önerilen türleri aramalısınız

- L-karnitin—Çölyak hastaları sıklıkla bu amino asitten yoksundur

- Boswellia—kronik inflamasyona karşı faydalıdır Şakayık—paeoniflorin—
- aynı zamanda kronik inflamasyona da faydalıdır

Ruhsal olarak, otoimmünite, genellikle düşük özgüven, kendi kendine olumsuz konuşma veya başkalarının olumsuz sözleri, sevgiyi veya mutluluğu hak ettiğinizi hissetmeme ve kendini sabote etme nedeniyle ortaya çıkan bir kendine saldırı olarak düşünülebilir. Hayatta kalan ancak travmayı, özellikle istismarı tamamen işlememiş kişilerde, ayrıca yeme bozuklukları da dahil olmak üzere bağımlılığı olanlarda, kendine zarar veren kişilerde ve işlevsiz aile geçmişine sahip kişilerde otoimmün hastalıkla karşılaşmak benim için alışılmadık bir durum değil.

SIRT AĞRISI
Çakra 2

Manevi olarak sırt, desteklendiğinizi hissetmekle ilgilidir, bu nedenle sırt sorunlarınız varsa, başkalarından destek alıp almadığınızı ve geçmişte aldıysanız değerlendirin. Ayrıca kendinizi nasıl desteklediğinizi de düşünün. Güçlü, ağrısız bir sırt için yapabileceğiniz en iyi şeylerden birinin, üst ve alt sırt kaslarınızı esnetmek ve tüm vücudunuzu, özellikle de göbek bölgenizi, omuzlarınızı ve kollarınızı güçlendirmek olduğunu öğrendim. Kalçalarınızı ve kalça fleksörlerinizi unutmayın. Kalça bölgesinde açık ve esnek değilseniz, özellikle büküm sırasında üst ve alt sırt kaslarının bunu telafi etmesi gerekir. Pek çok kişi bu bağlantının farkında değil.

Bu, özellikle sırt ağrınız varsa, bir antrenör veya fizyoterapist gibi güvenli bir şekilde ve gözetim altında yapılmalıdır, çünkü zayıf form daha fazla soruna neden olabilir. Pek çok insan, kollarında, omuzlarında ve göbek bölgesinde düzgün bir şekilde kaldıracak güce sahip olmadıkları veya sırttaki kasları koruyacak esnekliğe sahip olmadan yanlara doğru döndükleri için sırtlarını yaralarlar. Tedavi ve devam eden sırt sağlığı için aynı zamanda Kayropraktik, akupunktur ve Reiki gibi enerji şifasının da destekçisiyim.

En karmaşık ve ağrılı sırt problemlerinden bile iyileşmek kesinlikle mümkündür. Ciddi sırt sorunlarının üstesinden gelmiş ilham verici bir genç kadını tanımanın mutluluğunu yaşıyorum. Spinal füzyon ameliyatı geçirmesini gerektiren skolyozu vardı. Buna rağmen o bir jimnastikçi ve başarılı bir pole sporcusu oldu, ben de onunla bu şekilde tanıştım. Geçirdiği ameliyatlardan birinin ardından iyileşme sürecinin bir parçası olarak pole pozisyonuna başladı ve şimdi omurgasındaki esneklik dikkat çekici.

MESANE VE SİSTİT
Çakra 2

Mesanenin amacı atıkları depolamak ve serbest bırakmaktır. Bu alanla ilgili sorun yaşıyorsanız, hangi “atığı” taşıdığınızı ve onu serbest bırakma konusunda sahip olduğunuz engelleri düşünün. Manevi israf; korkuyu, kendinizden ve başkalarından gelen olumsuz mesajları ve yanlış inançları içerebilir.

Sistit, mesanenin iltihaplanmasıdır; interstisyel sistit, ağrılı, sinir bozucu ve tedavisi inatçı olan kronik bir iltihaptır. Bu bölgedeki iltihaplanma çoğunlukla bakteriyel dengesizlik veya idrar yolu enfeksiyonundan kaynaklanır, ancak aynı zamanda radyasyon, sperm öldürücüler gibi hijyen ürünleri, kadın hijyen spreyleri ve yapay kokulara maruz kalma gibi belirli tedavilerin yan etkilerinden de kaynaklanabilir. Köpük banyosunda veya kokulu tamponlarda, bu nedenle mümkün olduğu kadar çok kimyasalın ortadan kaldırılması yararlı olacaktır.

İnterstisyel sistitli insanlarla çalışırken rehberlerim sıklıkla pH'ta değişikliklere neden olabilecek hormon dengesizliklerinden bahsediyor

denge ve kuruluk. Doğum kontrolünü sistitle ve ayrıca perimenopoz ve menopoz sırasında meydana gelen hormonal değişikliklerle ilişkilendiren bilimsel kanıtlar vardır. Hormon seviyelerinin test edilmesi ve vücutta doğal olarak bulunan hormonları yakından taklit eden biyo-özdeş hormonlarla tedavi yararlı olmuştur. Sistit aynı zamanda yüksek miktarda stresle de bağlantılı gibi görünmektedir, bu nedenle meditasyon ve diğer stres azaltma yöntemleri önerilmektedir.

KAN HASTALIKLARI, KANSIZLIK VE DÜŞÜK FERRITİN
Çakra 1 ve Muhtemelen 4

Bazıları çok ciddi, zayıflatıcı semptomlara sahip olan ve çoğu insanın sahip olduğunun farkına bile varmadığı, anemi gibi genellikle kolayca tedavi edilen birçok kan bozukluğu türü vardır. Karmaşıklık ve tedavi yöntemleri bakımından büyük farklılıklar gösterirler.

Ruhsal olarak kan bizim yaşam gücümüzdür. Kırmızı öfkenin, tutkunun, heyecanın ve örneğin dur işaretindeki potansiyel tehlikenin rengidir. Kan hastalıkları tutku ve heyecanın kaybolması veya hayatın artık yaşanmaya değer olmadığı inancı anlamına gelebilir. Öfkeyi ve diğer duyguları salıvermek ve yaşamda ilerlemek ya da yaşamınızı yürütme şeklinizi durdurmak, sezgilerinizi dinlemek ve kendinize daha iyi bakmak için uyarılar olabilirler. Yüksek tansiyon "patlamayı beklemek" ile ilgili olabilirken, düşük tansiyon duygusal olarak zayıf hissetmek veya güçsüz hissetmekle ilgili olabilir. Düşük tansiyon, baş dönmesi ve baş dönmesine neden olabilir; bu da odak veya yön bulma yeteneğinin eksikliğine işaret edebilir. Anemi kendinizi zayıf veya güçsüz hissettiğinizin bir işareti olabilir; düşük ferritin ise ruhsal olarak kendi gücünüzün farkına varamamanız veya uzun süre başkaları tarafından tanınmamanızla ilişkili olabilir.

Kan hastalıklarını ele alırken bireysel semptomlara ve etkilenen organlara dikkat edin. Genellikle birden fazla çakraya uygulanırlar.

Anemi, vücudunuzun organlarına ve dokularına yeterli oksijeni getirecek kadar sağlıklı kırmızı kan hücresine sahip olmadığınızda ortaya çıkar. Ferritin demir içeren bir kan proteinidir ve ferritin düzeyleri

demir deposu. Aneminin olmaması ancak ferritinin düşük olması mümkündür. Düşük ferritin ve anemi, birçok insanın farkında bile olmadığı yaygın durumlardır. Diğer semptomların yanı sıra yorgunluğa, tiroid fonksiyonunda bozulmaya, sinirliliğe, kaygıya, depresyona, bacak ağrısına, baş dönmesine, düşük tansiyona, dayanıklılık eksikliğine, saç büyümesinde azalmaya veya saç dökülmesine, baş ağrılarına ve kulak çınlamasına neden olabilirler.

Çoğu tıp uzmanı, özellikle de geleneksel tıp uzmanları ferritin testi bile yapmıyor. Neredeyse her zaman bunu istemek zorunda kaldım. Testlerle ilgili sorunlardan biri, "normal" aralığın kadınlar için ml (mililitre) başına 12 ila 150 ng (nanogram) ve erkekler için ml başına 12 ila 300 mg olmasıdır. Çok sayıda tıp doktoru bana tavsiyelerde bulundu ve deneyimlerime göre hem erkekler hem de kadınlar için optimal ferritin seviyelerinin ml başına 50 ila 70 ng arasında olduğu görüldü. Bu, Mayıs 2019 tarihli bir makalede desteklenmektedir.*Amerikan Dermatoloji Akademisi Dergisi*ilave olarak.

Hayvansal kaynaklardan elde edilen demir yüzde 33 daha fazla emilebilir olduğundan, özellikle vejetaryen veya vegansanız yiyeceklerden yeterli demir elde etmek zor olabilir. Ispanak gibi demir içeriği yüksek olan bazı sebzeler, demir emilimini engelleyen, polifenol adı verilen başka bileşikler içerir. Ispanaktaki demirin yalnızca yüzde 1,7'si emilirken, sığır filetosu bifteğindeki demirin yüzde 20'si emilir.[14] Veganlar da dahil olmak üzere birçok insanın yaptığı gibi takviyeye ihtiyacınız varsa, en iyi kaynaklar hayvan kaynaklarından elde edilen hem demiridir, ancak demirli bisglisinat da oldukça emilebilir ve hayvanlardan yapılmaz. Emilimine yardımcı olan C vitaminini de içeren takviyeleri arayın.

Demir takviyesi bazen kabızlığa neden olabileceğinden sorunlu olabilir. Demir veya ferritinin düşük olduğunu doğrulamak için test yapmadığınız sürece asla takviye almak istemezsiniz ve düzenli olarak tekrar test yapmalısınız. Yüksek ferritin organ hasarına, mide ağrısına, kalp çarpıntısına, halsizliğe, yorgunluğa ve eklem ağrısına neden olabilir.

KEMİKLER

Çakra 1

Kemik yoğunluğunun yalnızca yaşlı insanların ilgilenmesi gereken bir şey olduğunu mu düşünüyorsunuz? Kemik kaybı genellikle otuz yaşında başlar ve her yaşta, hatta ergenlik ve yirmili yaşlarda bile yaptığınız şeylerden etkilenir.[15] Osteoporoz (kırılgan kemikler ve kemik kaybı), "T skorunun" -2,5 olması olarak tanımlanır. AT puanı, kemik yoğunluğunu aynı yaştaki sağlıklı kemiklere sahip kişilerle karşılaştıran bir sayıdır. Bir öncü olan osteopeninin T skoru –1 ile –2,4 arasındadır. Çoğu zaman insanlar, kemikleri kırılana, boylarını kaybedene veya omurga eğriliği gelişene kadar düşük kemik yoğunluğuna sahip olduklarının farkında bile olmazlar.

Özellikle kemik yoğunluğu ilaçları ciddi yan etkilere neden olabileceğinden önleme ve erken teşhis önemlidir. Ulusal Osteoporoz Vakfı'na göre bu semptomlar arasında kas ağrısı, mide bulantısı, gribe benzer semptomlar, yutma güçlüğü, mide ülseri, göz iltihabı, böbrek fonksiyonu değişiklikleri ve kemik kırığı yer alıyor.[16]

Kadınların kemik yoğunluğu sorunları erkeklere göre daha fazladır çünkü kemikleri daha hafif ve daha küçüktür. Ulusal Sağlık Enstitüsüne göre kişinin düşük kemik yoğunluğu riskini artıran koşullar şunları içerir:

- Yeme bozuklukları
- Ağır alkol kullanımı
- Çölyak hastalığı
- Radyasyon tedavisi
- Ailede osteoporoz öyküsü
- Yetersiz beslenme
- Sigara içmek
- Egzersiz eksikliği
- Düşük östrojen ve testosteron
- Bazı otoimmün durumlar Tiroid
- ilaçları

- Kortikosteroidler
- PKOS (polikistik over sendromu)

> Düşük kemik yoğunluğunu doğal yollarla önlemek ve tedavi etmek için neler yapılabilir?

- Sigarayı bırakın veya en azından
- azaltın. Alkol tüketimini azaltın.
- Ağırlık kaldırma egzersizleri yapın ve ağırlık kaldırın. Bu sadece kemiklerinize ve kaslarınıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi güçlü ve güçlenmiş hissetmenize de yardımcı olur. Bir yıl boyunca haftada birkaç kez direk dansı ve esneme dersleri aldıktan sonra kemik yoğunluğum -1,2'den -0,8'e çıktı.
- Kemik yoğunluğu açısından tarama yaptırın. Genellikle elli yaşında veya menopozdan sonra ya da yumurtalıklarınız cerrahi olarak çıkarılmışsa daha erken bir zamanda başlanması önerilir. Tiroid ilacı kullanıyorsanız veya listelenen risk faktörlerinden herhangi birine sahipseniz, elli yaşından önce kemik yoğunluğu taraması yaptırmak isteyebilirsiniz.
- Peri veya postmenopozal iseniz hormon replasmanını tartışın. Birçok uygulayıcı sentetik yerine biyo-özdeş hormonlarla tedavi edebilir. Östrojen alan kadınlara genellikle hormon replasman tedavisi kullanmamaları ve bunu yapmadan önce doktorlarına danışmaları önerilir.
- Kalsiyum, D vitamini, magnezyum, DHA (balık yağında bulunur) ve K vitamini açısından zengin bir diyet yiyin. Güneş ışığı aynı zamanda mükemmel bir D vitamini kaynağıdır ve günde birkaç kez yalnızca on ila otuz dakika öğlen güneşine ihtiyacınız vardır. hafta. Ayrıca kemik kaybını önlemede ve tedavi etmede etkili olduğu bulunan bir mineral olan stronsiyum ranelat'ı da deneyebilirsiniz. Stronsiyum ranelat bu amaçla Birleşik Krallık'ta onaylanmıştır, ancak Amerika Birleşik Devletleri'nde onaylanmamıştır ve etkinliği ve potansiyel olarak ciddi yan etkileri konusunda tartışmalar vardır.

- Bağırsak sağlığına dikkat edin. Sağlıklı bir bağırsak, vitamin ve minerallerin düzgün bir şekilde emilmesini sağlar.
- Özellikle uzun vadede steroid kullanımından kaçının. Bunlar genellikle burun spreylerinde, hatta reçetesiz satılan ürünlerde bile bulunur. Alerji ve sinüs semptomlarını tedavi etmenin ve önlemenin doğal, etkili yollarını araştırın.
- Ailenizdeki kemik yoğunluğu sorunları hakkında bilgi alın

Kemik kaybını doğal yollarla tedavi etmek ve önlemek mümkündür ve başlamak için asla erken değildir.

Ruhsal açıdan güçlü kemikler, güçlü bir destek sistemine ve "bir omurgaya" sahip olmakla ilgilidir. Kemik yoğunluğu sorunları veya omurga eğriliği olan kişiler, aileleri ve arkadaşları tarafından desteklenmediklerini hissedebilirler. "Kendilerini savunmak" ve görülmek konusunda sıkıntı yaşayabilirler.

MEME KANSERİ
Çakralar 7, 4

Meme kanseri geçirmiş kişilerde sıklıkla karşılaştığım ruhsal bir özellik, başkalarına bakma ve acılarını dindirme yönündeki yoğun ihtiyaçtır, çoğu zaman kendilerine zarar verir. Bu insanlar için başkalarının acı çekmesini izlemek çok zor olabilir çünkü bunu kendileri de çok derinden hissediyorlar ve nasıl sınır oluşturacakları öğretilmemiş. Bunu, herkesin kendilerine hizmet etmesini ve onların her ihtiyacını önceden tahmin etmesini bekleyen ebeveynlerin bağımlılık, narsisizm veya akıl hastalığını içeren işlevsiz aile durumlarında öğrenmiş olabilirler. Eğer hanenin diğer üyeleri buna uymazlarsa öfke, reddedilme, alay edilme ve hatta istismarla karşı karşıya kalacaklardı.

Bu şekilde büyüdüğünüzde, fikir, ihtiyaç veya istek sahibi olmanıza teşvik edilmez ve hatta buna izin verilmez. Kesinlikle sezgilerinizi nasıl dinleyeceğinizi veya kendinize nasıl güveneceğinizi öğretmiyorsunuz. Tam tersi. Kimliğinizin ve başkalarının sevgisini kazanmanın yolunun, kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakıp başkalarıyla ilgilenmek olduğunu öğrenirsiniz. Meme kanserinden ve diğer pek çok şeyden şifa

hastalıklar, eski, modası geçmiş inançlarınızı bir kenara bırakmak ve dünya hakkındaki düşüncelerinizi ve dünyayla etkileşim şeklinizi değiştirmek anlamına gelir.

TSSB genellikle meme veya başka herhangi bir kanser türüyle birlikte gelir. Bu, zor ve sıklıkla ağrılı tedavi ve ameliyatların bir sonucu olabilir, ancak bunun çoğunlukla kanserin geri döneceği korkusundan kaynaklandığını görüyorum. Geleneksel tıp, kanser hastalarına, kanserlerinin "gerileme aşamasında" olduğunu söyler; bu da, geri gelmesinin an meselesi olduğunu ima ediyor gibi görünüyor. Hastalar bu konuda sürekli endişelenmezlerse ve işaretleri takip etmezlerse aynı travmayı yeniden yaşayacaklarından korkarlar.

Stresin iltihaplanmaya katkıda bulunduğu, bağışıklık sistemine zarar verdiği ve kanserle bağlantılı olduğu bilinmektedir. Genellikle sağlıksız, şekerli yiyeceklerin tüketilmesinden oluşan duygusal yemeyle de bağlantılıdır. Stres, kanserden kurtulan insanların ihtiyacının tam tersidir.

Kanserden veya "geri dönebilecek" herhangi bir hastalıktan kurtulan insanları, kendilerini iyileşmiş ve sağlıklı olarak düşünmeye teşvik ediyorum. Beklentilerden ve belli bir kıyamet korkusundan kurtulmak, geçmişi veya geleceği değil, bugünü düşünebilmeleri anlamına gelir. Taranabilir veya kontrol edilebilirler ve edilmeleri de gerekir, ancak korkuyla yönetilemezler.

Tedaviye ilişkin kararların hastalığı taşıyan kişi ve ailesi tarafından verilmesi gerektiğine inanıyorum. Neyse ki giderek daha fazla kanser hastanesi geleneksel tedavilerin yanı sıra bütünsel bakım da sunuyor ki bunun çok önemli olduğunu düşünüyorum.

KALP-DAMAR HASTALIĞI
Çakra 4 ve Muhtemelen 1 Hastalık Otoimmün ise

İstatistiksel olarak, erkeklerin kardiyovasküler bir olaydan ölme olasılığı kadınlara göre daha yüksektir ve kardiyovasküler hastalık erkeklerde kadınlara göre yedi ila on yıl daha erken gelişir.[17]Bu istatistikler daralıyor, ancak ben bu tutarsızlığın geleneksel olarak erkeklerin duygularını paylaşmaya veya duyarlı olmaya teşvik edilmemesinden kaynaklandığına inanıyorum. Söylediğim gibi, duygular sağlıklı bir şekilde ifade edilmiyor.

bir şekilde gömülür ve daha sonra vücut tarafından sağlıksız şekillerde ifade edilir.

Romatizmal ateş; perikardit veya kalbi çevreleyen kesenin iltihabı; kalp kasında iltihaplanma olan miyokardit; endokardit veya kalbin iç duvarlarında ve kapakçıklarında iltihaplanma; ve koroner arter hastalığı, yağ birikintileri nedeniyle kan damarlarının daralması.

Ayrıca lupus, skleroderma ve sedef hastalığı gibi birçok otoimmün hastalığın kalple ilişkili semptomları olabilir ve kalp hastalığı riskini artırabilir.

Egzersizin, meditasyon dahil stresten kurtulmanın, sağlıklı beslenmenin, kolesterolü düşürmenin, sigarayı bırakmanın ve alkol tüketimini azaltmanın kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olduğu ve kötüleşmesini önleyebildiği yaygın olarak bilinmektedir.

Pek çok doğal ilacın kalp-damar hastalıklarına karşı faydalı olduğu bulunmuştur, ancak bunları denemeden önce sağlık uzmanınıza danışın çünkü sarımsak gibi bazıları kan sulandırıcı ilaçlarla etkileşime girebilir. Çözümler aşağıdakileri içerir:

- Koenzim Q-10 (CoQ10)
- kırmızı pirinç mayası
- Keten tohumu
- K2 Vitamini
- Resveratrol ve diğer polifenoller
- Alıç ve anaç otu da dahil olmak üzere Çin tıbbında kullanılan şifalı bitkiler
- Akupunktur

Manevi açıdan kalp, sevginin merkezidir. Duyguları, özellikle de sevgi ve nefreti işlediğimiz yerdir. Eşlerin, diğerinin ölümünden kısa bir süre sonra kırık kalplerden vefat ettiği bilinen vakalar vardır. Kendini sevmek, fiziksel kalp sağlığının ve sağlıklı dolaşımın önemli bir parçasıdır çünkü sevgi eksikliği,

Çakralardan herhangi birini enerjisel olarak bloke eder, böylece yaşam gücünün veya chi'nin akışını engeller.

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU
Çakralar 7, 3, 1

Yorgunluğun pek çok nedeni vardır ve tedaviye başlamanın en önemli yolu, temel nedeni veya nedenleri belirlemektir. Olası nedenler aşağıdakileri içerir:

- Gıda intoleransları.
- Besin bileşenleri ile ilgili yiyecek tüketilen: Fazla birçok Karbonhidratlar ve çok az protein ve yağ yaygın suçlulardır. Ben genellikle insanlara karbonhidrat tüketirken bir miktar protein ve/veya yağ tüketmelerini öneriyorum çünkü bu kombinasyonlar, karbonhidrat alımından sonra sıklıkla meydana gelen çöküşü önleyerek bile kan şekerinin (ve enerjinin) korunmasına yardımcı olur.
- Dehidrasyon: Birçok insan susuz kalır ve bunun farkına varmaz.
- Kafein: Kafeinin enerjiyi geçici olarak arttırdığı doğru olsa da, genellikle birkaç saat sonra çökeriz ve daha fazla kafein ihtiyacını ortaya çıkarırız. Ayrıca idrar söktürücü olduğu için uykuya engel olabilir ve dehidrasyona neden olabilir. Protein ve/veya yağın kafeinle birlikte tüketilmesi bu çöküşün yavaşlatılmasına veya önlenmesine yardımcı olabilir.
- Aşırı çalışan veya aktif olmayan adrenal bezler: lütfen bu sözlükteki adrenal bezlerle ilgili bölüme bakın.
- Depresyon ve kaygı: Yorgunluğun her iki sorunun da belirtisi olduğu gerçeğinin yanı sıra, sürekli olarak iyi hissetmeye çalışmak ve "mutlu bir yüz" sergilemek de yorucudur.
- Uyku sorunları: Bu hiç de akıllıca değil, ancak birçok insan iyi uyuduğunu düşünüyor ama aslında öyle değil. 10'a kadar yatağa gitÖĞLEDEN SONRA her gece ve her gün belli bir saatte uyanmak. Bireysel uyku ihtiyacınıza dikkat edin. Kocamın yalnızca beş veya altı saate ihtiyacı var (çok kıskanıyorum), benim ise en az sekiz saate ihtiyacım var.

- Stres: Stresi azaltmadığımız takdirde günün endişeleri ve baskıları bedenlerimizde birikir ve bizi fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak yıpratır.
- Egzersiz eksikliği: Yorgunluk, hareket etme motivasyonunuzu ve enerjinizi azaltabilirken, hareket etmediğimizde metabolizmamız hızla düşer ve kendimizi yorgun hissederiz.
- Besin emilimi veya beslenme eksikliği: Vitamin ve minerallerin yanı sıra amino asitli tam proteinlerin minimum RDA'sına (önerilen diyet ödeneği) ihtiyacımız var. Vücudumuz bunların çoğunu kendi başına yapamaz. İnsanların besinleri emememesinin veya işleyememesinin, MTHFR gibi genetik koşullar veya bağırsak sorunları gibi çeşitli nedenleri vardır. MTHFR, metilen tetrahidrofolat redüktaz anlamına gelir ve bu genlerdeki mutasyonlar, folatın ve diğer besinlerin işlenmesini değiştirebilir ve normal detoksifikasyonu daha zor hale getirebilir.
- Az aktif tiroid veya otoimmün tiroid koşulları: Bunlar muhtemelen düşük iyottan kaynaklanabilir.
- Hormon dengesizlikleri: Bunlar menopozdan hemen önce veya sonra değil, her yaşta meydana gelebilir.
- Kronik yorgunluk virüsü ve Epstein-Barr'dan sorumlu olanlar gibi altta yatan virüsler.
- Çeşitli otoimmün durumlar.
- İlaçların veya takviyelerin yan etkileri.
- Yaratıcı ifade eksikliği.
- Can sıkıntısı ve tatmin olamamak.

Ruhsal olarak kronik yorgunluk, kapanmanın ve uzaklaşmanın bir yoludur. Sizi daha mevcut ve dikkatli kılar çünkü yorgunluk başlamadan önce sürdürdüğünüz hızlı tempoda yaşamaya devam edemezsiniz. Sürekli hareket halinde olduğunuzda, bedeninizle, sezgilerinizle bağlantı kurmak çok zordur. veya psişik yetenekler; yani eğer kronik yorgunlukla uğraşıyorsanız kendinize daha fazla ödemeniz gerekip gerekmediğini sorun.

Sağlığınıza ve ruhsal yaşamınıza dikkat edin. Mutsuz ilişkiler veya tatmin edici olmayan bir iş gibi yüzleşmekten korktuğunuz veya "kaçtığınız" bir şey olup olmadığını kendinize sorun.

SOĞUK AYAKLAR VE/VEYA ELLER
Çakra 1

Soğuk ayaklar ve eller, Raynaud hastalığı adı verilen, dolaşımı etkileyen otoimmün bir durumun göstergesi olabilir. Bilinen bir tedavisi yoktur ancak egzersiz ve derin nefes alma gibi dolaşımı iyileştiren her şey yardımcı olabilir. Kökeni de bilinmiyor, ancak bu hastalık öncelikle kızları ve kadınları etkiliyor ve sigara içme veya bazı ilaçlara ve toksik kimyasallara maruz kalmanın bir sonucu olarak yaralanma sonrasında ortaya çıkabiliyor. Harika bir ek bilgi kaynağı www.Raynauds.org'dur.[18]

Ruhsal olarak soğuk ayaklar veya eller tam olarak şu anlama gelebilir: korku, direnç ve geri çekilme.

DİYABET, HİPOGLİSEMİ VE İNSÜLİN DİRENCİ Çakralar 7, 3, 1

Diyabet kan şekerinin yükselmesidir ve hipoglisemi kan şekerinin anormal düzeylerde azalmasıdır. Hipoglisemi ayrıca insülin reaksiyonu veya insülin şoku olarak da adlandırılabilir. Diyabetle birlikte veya diyabetten ayrı olarak ortaya çıkabilir.

İnsülin direnci, vücut hücrelerinin insüline normal tepki vermediği bir durumdur ve bu, diyabet hastalığının habercisi olabilir. Diyabet yaygındır; CDC, 2018'de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insanların yüzde 34,5'inin (nüfusun yüzde 10'undan fazlası) bu duruma sahip olduğunu tahmin ediyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl üç milyondan fazla insülin direnci vakası teşhis edilmektedir.

Vücuttaki kan şekeri pankreas tarafından kontrol edilir. Pankreasın manevi sembolizmi, hayatın tatlılığıyla, hayatınızdan ne kadar keyif aldığınız veya memnun olmadığınız, kırgınlıklar ve yaşam koşullarınızın sorumluluğunu üstlenmenizle ilgilidir. Güçlendirilmiş hissetmek ve sahip olmak önemlidir.

genel olarak olumlu bir görünüm ve bu özellikle pankreasınızın sağlığına fayda sağlayacaktır.

Diyabet birçok insanın farkında olmadığı bir otoimmün hastalıktır. Bağışıklık sistemi pankreastaki insülin üreten hücrelere saldırdığında ortaya çıkar. Manevi açıdan, otoimmün hastalıklar kendine saldırı ile ilgilidir, çünkü otoimmün kelimenin tam anlamıyla "bağışıklık sisteminin kendisine saldırması" anlamına gelir (otoimmün hastalık hakkında daha fazla bilgiyi bu sözlükte bu giriş altında bulabilirsiniz).

Diyabet aynı zamanda karaciğerle de ilişkilidir çünkü karaciğer glikozun işlendiği yerdir. Geleneksel Çin tıbbında karaciğer öfke ve duygu akışıyla bağlantılıdır. Başkalarına veya kendinize karşı öfkeye tutunuyorsanız, karaciğerinizin verimli bir şekilde çalışmayan olma ihtimali daha yüksektir.

Diyabetin tip 1 ve tip 2 olmak üzere iki türü vardır. Tip 1'li kişiler insülin yapmazlar, tip 2'li olanlar ise insülini doğru şekilde işlemezler ve hastalık ilerledikçe bunu hiç yapamayabilirler. Araştırmalara ve geleneksel tıbbi inanışlara göre tip 1 önlenebilir değilken tip 2 önlenebilir. Tip 1 diyabetin nedeni bilinmiyor ancak genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin birleşimi olduğu düşünülüyor.

Sebepleri bilinmeyen ancak genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu olduğu düşünülen birçok akıl sağlığı durumu da dahil olmak üzere birçok hastalık vardır. Stresli, ekonomik açıdan yoksun, çevresel açıdan toksik ve travmalarla dolu evlerde büyüyen çocukların depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve diğer sorunlara yakalanma olasılığının daha yüksek olduğunu, ancak daha istikrarlı ve güvenli ortamlarda büyüyen çocuklar için bunun tersinin geçerli olduğunu biliyoruz. sağlıklı haneler. Diyabet kesinlikle bu zihinsel sağlık sorunlarından farklı bir durum olsa da, sağlıklı ve besleyici koşullar altında büyüyen çocuklarda diyabet ve diğer otoimmün rahatsızlıkların gelişme ihtimalinin çok daha düşük olacağına inanıyorum.

Daha hafif, daha yaygın göstergelerden en şiddetli belirtilere kadar düşük kan şekeri belirtileri aşağıdakileri içerir:[19]

- Titrek hissetmek

- Gerginlik veya endişeli olmak
- Terleme, üşüme ve rutubet
- Sinirlilik veya sabırsızlık
- Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
- Kalp atış hızında artış
- Sersemlik veya baş dönmesi
- hissi
- Mide bulantısı
- Ciltte renk kaybı (solukluk) Uykulu
- hissetme
- Zayıf hissetmek veya enerjisiz kalmak
- Bulanık/bozulmuş görüş
- Dudaklarda, dilde veya yanaklarda karıncalanma veya
- uyuşma
- Koordinasyon sorunları, sakarlık
- Kabuslar veya uyku sırasında ağlama
- Nöbetler

Kan şekeri düşüklüğü yaşayıp yaşamadığınızı bilmenin tek kesin yolu mümkünse kan şekerinizi kontrol etmektir. Belirtiler yaşıyorsanız ve herhangi bir nedenle kan şekerinizi kontrol edemiyorsanız hipoglisemiyi tedavi edin. Bu rahatsızlığa sahip çoğu kişi, kan şekeri seviyelerini kontrol etmeden önce bunun başladığının farkındadır.

Düşük kan şekeri seviyesi, savaş ya da kaç hormonu olan epinefrin (adrenalin) salınımını tetikler. Epinefrin, artan kalp atışı, terleme, karıncalanma ve anksiyete gibi hipoglisemi semptomlarına neden olabilen şeydir.

Kan şekeri seviyesi düşmeye devam ederse beyin yeterince glikoz alamaz ve olması gerektiği gibi çalışmayı durdurur. Bu, bulanık görmeye, konsantre olmada zorluğa, kafa karışıklığına, bulanık düşünmeye yol açabilir.

konuşma, uyuşukluk ve uyuşukluk. Kan şekeri çok uzun süre düşük kalırsa, beyni glikozdan mahrum bırakır, bu durum nöbetlere, komaya ve çok nadiren ölüme neden olabilir.

Tip 1 diyabet gelişimi için risk faktörleri şunları içerir:

- Aile öyküsü
- Hem rahimde hem de çocuklarda Coxsackievirus B (CVB) gibi enterovirüslerin yanı sıra rotavirüs, kabakulak virüsü ve sitomegalovirüs dahil olmak üzere belirli virüslere maruz kalma gibi çevresel faktörler[20]
- Diyabet otoantikorlarının varlığı

Tip 2 diyabet, insülin direnci ve hipoglisemi için risk faktörleri şunları içerir:

- Kilo: Ne kadar çok yağ dokusuna sahipseniz hücreleriniz insüline karşı o kadar dirençli olur.
- Hareketsizlik: Ne kadar az aktif olursanız riskiniz o kadar artar. Fiziksel aktivite kilonuzu kontrol etmenize, glikozu enerji olarak kullanmanıza ve hücrelerinizi insüline karşı daha duyarlı hale getirmenize yardımcı olur.
- Aile öyküsü: Bir ebeveyn veya kardeşinizde tip 2 diyabet varsa riskiniz artar.
- Irk: Nedeni belli olmasa da, belirli ırklardan insanlar (siyahi insanlar, Hispanikler, Amerikan Kızılderilileri ve Asyalı Amerikalılar dahil) — daha yüksek risk altındadır.
- Yaş: Yaşlandıkça riskiniz artar. Bunun nedeni, yaşlandıkça daha az egzersiz yapma, kas kütlesi kaybetme ve kilo alma eğiliminde olmanız olabilir. Ancak tip 2 diyabet çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler arasında da artıyor.
- Gebelik diyabeti: Hamileyken gestasyonel diyabet geliştirdiyseniz, daha sonra prediyabet ve tip 2 diyabet geliştirme riskiniz artar. Dokuz kilodan (dört kilogram) daha ağır bir bebek doğurduysanız, aynı zamanda tip 2 diyabet riskiyle de karşı karşıyasınız.

- Polikistik over sendromu: Kadınlarda, düzensiz adet dönemleri, aşırı kıllanma ve obezite ile karakterize edilen yaygın bir durum olan polikistik over sendromuna sahip olmak, diyabet riskini artırır.

- Yüksek tansiyon: Kan basıncının 140/90 milimetre cıvanın (mm Hg) üzerinde olması tip 2 diyabet riskinin artmasıyla bağlantılıdır.

- Anormal kolesterol ve trigliserit düzeyleri: Yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) veya "iyi" kolesterol seviyeniz düşükse, tip 2 diyabet riskiniz daha yüksektir. Trigliseritler kanda taşınan başka bir yağ türüdür. Trigliserit düzeyi yüksek olan kişilerde tip 2 diyabet riski artar. Doktorunuz bir kan testi isteyebilir ve kolesterol ve trigliserit seviyelerinizin ne olduğunu size bildirebilir.

Bu risk faktörlerinin tedavisinin hem kan şekeri anormalliklerinin tedavisine hem de önlenmesine yardımcı olması mantıklıdır.[21] Birçok hasta ilaçlara yöneliyor ancak bunların ciddi yan etkileri olabiliyor.

Diyabetle, insülin direnciyle ve hipoglisemiyle savaşmanın doğal yolları şunlardır:

- Yeterli uyku
- Stresten kaçınmak
- Egzersiz yapmak
- Karbonhidrat veya kafein yediğinizde protein ve/veya yağ tüketmenin yanı sıra düşük karbonhidratlı bir diyet yemek (bu, kan şekerinin dengelenmesine yardımcı olur, karbonhidrat ve kafein tüketiminden sonra hızlı yükselişi ve ardından bir çöküşü önler)
- Sağlıklı bir kiloyu korumak
- Diyette yeterli miktarda lif almak
- Çemen otu, zerdeçal, zencefil, sarımsak ve tarçın bitkilerini kullanma
- Çalışmalar yeşil çay, elma sirkesi ve krom, magnezyum, resveratrol ve berberin takviyelerinin

aynı zamanda faydalıdır. Besinlerinizi yiyeceklerden almak her zaman en iyisidir, ancak takviye kullanıyorsanız bunu bir tıp uzmanının gözetiminde yapmanız yararlı olacaktır.

DİYET
Çakralar 7, 6, 3

Tek tip beslenme önermiyorum çünkü hepimizin farklı işlev gördüğünü ve vücudumuza uygun olanı seçmemiz gerektiğini düşünüyorum. Vücudunuzu ve sezgilerinizi dinleyin; onlar size hangi yiyeceklerin uygun, hangilerinin uygun olmadığını, ayrıca ne zaman tok, aç veya susuz olduğunuzu söyleyecektir. Çoğu insan bunu çok karmaşık hale getirir ve fazla düşünür, bu da yemek yeme konusunda endişe, kafa karışıklığı ve hatta suçluluk atmosferi yaratır. İyi ya da kötü yiyecek yoktur. Bir şeyi canınız çekiyorsa bir nedeni vardır. Belirli besinlere ihtiyacınız olabilir veya hormonlarınızı düzenlemeye yardımcı olacak yiyeceklere ihtiyacınız olabilir. Odaklanmanız veya rahatlamanız gerekebilir, bu nedenle istediğiniz yiyecek veya yiyeceklerin nörokimyasallarınızı nasıl etkileyebileceğini düşünün. Proteinde bulunan amino asitlerden nörokimyasallar üretiyoruz. Ancak tüm proteinler besin açısından eşdeğer değildir. Et, soya, kinoa, karabuğday, kenevir ve yumurtada bulunan tam proteinler, ihtiyacımız olan ve kendi başımıza üretemediğimiz dokuz amino asidin tamamını bize sağlar. Amino asitler ruh hali, dikkat etme yeteneği, uyku ve daha pek çok şeyle ilgili nörokimyasallar yaratır. Karbonhidratlar ve triptofan içeren hindi gibi diğer bazı gıdalar, vücudun gevşeme tepkisi sağlayan nörokimyasal serotonini üretmesine yardımcı olur. Canınız karbonhidrat çekiyorsa kan şekerinizi, adrenallerinizi ve enerji seviyenizi desteklemeniz gerekebilir. Gıda gerçekten ilaçtır.

Genel olarak çoğu insanın, insani yöntemlerle yetiştirilmiş hayvansal proteinler, sağlıklı yağlar ve organik olarak yetiştirilmiş tahıllar dahil olmak üzere tam proteinlerden oluşan, öncelikle bitki bazlı bir beslenmeden faydalandığını görüyorum. Herhangi bir otoimmün rahatsızlığınız, inflamatuar durumunuz veya duygusal hastalığınız varsa tahılsız, GDO'suz ve çoğunlukla soya içermeyen bir diyet daha uygun olabilir, ancak histamin, maya ve süt ürünleri gibi bireysel hassasiyetlerin farkında olun. Vücudunuzun nasıl olduğuna dikkat edin

Süt ürünlerine yanıt verir. Pek çok insan, özellikle yaşlandıkça ve daha az sindirim enzimi ürettiğimiz için, onu iyi sindiremez. Bazı kişiler, organik olarak yetiştirilen sığırlardan elde edilen keçi ürünlerini veya laktoz içermeyen ürünleri ve rBGH (rekombinant sığır büyüme hormonu) dahil olmak üzere büyüme hormonu enjekte edilmeyen inekleri tolere edebilir. Harvard tarafından yapılan çalışmalara göre bu hormon çeşitli kanser türleri ve diğer sağlık riskleriyle ilişkilendirilmiştir. Şeker doğal bir inflamatuar olduğundan ve cildimizin kalitesini ve yaşlanmasını etkileyebileceğinden, boş kalori kaynağı olmasının yanı sıra şekerin sınırlandırılmasını öneriyorum. Daha önce de söylediğim gibi, toksik olmayan yaşamın ve optimal beslenmenin güçlü bir savunucusuyum, bu nedenle mümkün olduğunca taze ve organik yiyecekler yemek harika bir fikir. Vegan olmayı tercih ediyorsanız, özellikle de aktifseniz veya kilo vermeye çalışıyorsanız, önerilen günlük minimum miktarda besin aldığınızdan emin olun.*tamamlamak*proteinler. Çoğu insan enerjik hissetmek ve kas geliştirmek için bundan daha fazlasına ihtiyaç duyar.

Sezgisel yemek önemlidir çünkü diyet yapmak çoğu zaman bizi vücudumuzdan uzaklaştırır. Açlık, susuzluk, aşırı istek ve beslenme ihtiyaçlarımıza uymayan gıdaların yaratabileceği semptomları görmezden gelebiliriz.

EGZERSİZ VE HAREKET
Çakralar 7, 6, 4, 3

Tutarlı egzersiz ve hareketin anahtarı, gerçekten keyif aldığınız bir şey bulmaktır; böylece bu, iş gibi ya da fazla kilolu olmanın "cezası" gibi hissettirmez. Motivasyonunuz pozitifse (daha fazla enerjiye sahip olmak, stresten kurtulmak, beceriler geliştirmek, doğada olmak ve arkadaşlarınızla veya ailenizle daha fazla zaman geçirmek), kendinizi iyi hissettiğiniz için egzersiz yaptığınıza göre devam etme ve başarılı olma olasılığınız çok daha yüksektir. zorundasın ya da vücudundan utandığın için.

Elli üç yaşında direk dansı sporuna başladım ve artık takıntılıyım. Bunu egzersiz olarak düşünmüyorum ama her zamankinden daha fit ve güçlüyüm. Kendimi motive etmek bazen zor oluyordu

spor salonuna gitmeye çalışıyordum ve bunun nedeni genellikle kilo vermeye ya da kilo almayı engellemeye çalışmamdı.

Kızım direk dansına başladığında eğlenceli olabileceğini düşündüm çünkü bu bana küçükken çok sevdiğim jimnastiği hatırlattı. Direk dansının faydaları fiziksel gücün çok ötesine uzanır. Baş aşağı asılıyken de dahil olmak üzere vücudumun sol ve sağ taraflarını koordine etmem ve bir dizi hareketi bir araya getirmem gerektiğinden, hafızamı ve zihinsel becerilerimi geliştirdi. Genel olarak bikinili, özellikle de çok uzun zamandır olmadığım kadar kilolu olduğum ve aslında daha güçlü, daha kaslı vücudumun görünüşünü beğendiğim videoları yayınlayacağımı asla hayal etmezdim.

Stresten kurtulmak, gelişmiş kemik ve bağışıklık sağlığı, daha güçlü bir kalp, daha iyi dolaşım ve sindirim, daha dinlendirici bir uyku ve zihinsel berraklık için yeterince egzersiz ve hareket öneremem. Fiziksel güç, duygusal gücün ve emniyet ve güven duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Kontrol edemediğiniz geçmiş veya gelecek düşünceleriyle meşgul olmak yerine, şu anda yaptığınız şeye odaklanmanız gerektiğinden, bu bir tür meditasyon haline gelir. Egzersiz aynı zamanda bir yoga stüdyosundaki arkadaşlar veya koşu kulübündeki arkadaşlar da olsa topluluk oluşturmanın harika bir yolu olabilir. Ne yaptığın önemli değil, sadece hareket et.

Doğurganlık ve Cinsel İşlev Bozukluğu
Çakra 2

İnsanlar doğurganlık veya cinsel işlev sorunlarıyla ilgili olarak bana geldiklerinde bunun nedeni genellikle geleneksel tıbbi müdahalelerin başarılı olmamasıdır. Besin emilimini ve buna bağlı temel nedenleri, miyom veya endometriozis olasılığını (tespit edilmesi ve tedavisi zor olabilir), yeme bozuklukları veya aşırı diyet öyküsünü, hormon dengesizliklerini, genetik faktörleri ve özellikle cinsel istismarla bağlantılı travmayı araştırıyorum. saldırı.

Duygusal ve ruhsal temel nedenleri dikkate almak da önemlidir. İlişkilerle ilgili sorunları ele almak benim için alışılmadık bir durum değil.

kariyerler ve işlevsiz aile geçmişleri. İlişkinizin geleceği konusunda korkuyorsanız, sezgisel olarak ilişkiden ayrılmanız gerektiğini biliyor ancak bunu yapmadıysanız, çocukların kariyer hedeflerini bastıracağından korkuyorsanız veya kendi çocukluk deneyimleriniz nedeniyle "kötü" bir ebeveyn olmaktan korkuyorsanız , bilinçsizce çocuk sahibi olma yeteneğinizi engelliyor olabilirsiniz. Geçmişte incindiğiniz için savunmasız kalmaktan ve birine yakın olmaktan korkuyorsanız, yakın olmak yoğun stres yaratabilir. Bunun doğal bir sonucu orgazm olamama veya cinsel performansta yetersizlik olabilir.

Yakınlığın yanı sıra bu gibi konularda da uzmanlaşmış terapistler var. Bireysel ve çift terapisi çok faydalı olabilir. Vücudunuzla bağlantı kurmak, beden imajınızı ve kabulünüzü geliştirmek için önceki bölümlerdeki bazı egzersizleri yapmanızı öneririm. Travmayı serbest bırakmaya yönelik EMDR gibi terapötik tekniklerin yanı sıra meditasyon, hareket ve yaratıcı aktiviteler gibi fiziksel ve duygusal stres giderme de yararlı olabilir.

Yaratıcılık 2. çakra sağlığının önemli bir bileşenidir, çünkü rahim kelimenin tam anlamıyla insanın yaratılışının başladığı yerdir. Pek çok insan, performans kaygısı nedeniyle ya da süreçten keyif almak yerine sonuca odaklanmaktan dolayı yaratıcılıktan korkar. Sanat ürettiğimizde, müzik ürettiğimizde, dans ettiğimizde ve yazdığımızda içimizdeki zayıf tarafları açığa çıkarıyoruz. Bu korku, 2. çakrada enerji blokajları yaratarak doğurganlığı da potansiyel olarak engelleyebilir.

Bildiğimiz gibi düşüncelerimiz ve duygularımız duygusal olarak ele alınmasa bile fiziksel olarak ortaya çıkar. Buna ek olarak stres, hayvanlarda ve insanlarda doğurganlık ve cinsel işlev bozukluğu sorunlarıyla da bağlantılıdır. Bu sorunlarla bağlantılı kaygı çok streslidir.[22]

FİBROMİYALJİ
Çakralar 7, 6, 1

NIH'ye göre fibromiyaljinin semptomları vücudunuzdaki ağrı ve hassasiyettir. Diğer belirtiler arasında uyku sorunları, sabah tutukluğu, baş ağrıları, ağrılı adet dönemleri, ellerde ve ayaklarda karıncalanma veya uyuşma ve

düşünme ve hafıza. Ben de dahil olmak üzere “fibromiyalji” olarak adlandırılan hastalığın aslında Lyme hastalığının bir belirtisi olduğuna inanan pek çok kişi var. Fibromiyalji semptomları aynı zamanda Lyme semptomlarıdır.

Fibromiyalji için kesin bir test yok ve karşılaştığım birçok kişiye bu teşhis konuldu çünkü doktorları onlara başka bir şeyle teşhis koyamadı. Birçoğunun Lyme hastalığı testleri negatifti, ancak Lyme testi korkunç derecede hatalı, özellikle de CDC tarafından onaylanan ön testler, daha derinlemesine testlerin ancak Western blot testi negatif çıktıktan sonra yapılmasını öneriyor. Yetersiz testler ve bilgisiz uygulayıcılar yüzünden bu kadar çok insanın yıllarca acı çekmek zorunda kalması beni çok üzüyor.

Diğer otoimmün rahatsızlıklar gibi fibromiyaljiyle ilgili bir başka sorun da Epstein-Barr virüsü (EBV) veya kronik yorgunluk sendromuyla güçlü bir şekilde bağlantılı olmasıdır, çünkü bunların varlığı sizi daha duyarlı hale getirebilir ve iyileşmeyi daha zor hale getirebilir. Bu teşhisi aldıysanız, altta yatan temel nedenleri araştırmak için Lyme hastalığı da dahil olmak üzere tüm bu rahatsızlıklara aşina olan bir pratisyen hekime görünmenizi öneririm. Ayrıca bu sözlüğün başlarında otoimmün hastalıklara ilişkin tavsiyelere uymanızı da öneririm.

GIDA ALERJİSİ VE İNTOLERANSLARI

7, 3. Çakralar ve Vücudun Bu Durumdan Etkilenen Herhangi Bir Bölgesindeki Çakralar

Amerika Birleşik Devletleri'nde her üç dakikada bir, bir kişi gıda alerjisi reaksiyonu nedeniyle acil servise gidiyor ve her yıl yaklaşık 150-200 ölümle sonuçlanıyor. 170'den fazla gıda potansiyel alerjendir. Çocuklarda besin alerjileri artıyor. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuklarda gıda alerjilerinin 1997 ile 2011 yılları arasında yaklaşık yüzde 50 arttığını ve 13 çocuktan 1'ini etkilediğini bildirmektedir. 1997 ve 2008 yılları arasında fındıkla ilgili

Alerjiler neredeyse üç katına çıktı. Yetişkinlerde başlayan gıda alerjileri de artıyor.[23, 24]

Gıda alerjilerinin (ve otoimmün rahatsızlıkların) artmasının nedenlerine ilişkin teoriler arasında, çocuklukta hastalık ve bulaşıcı ajanlara maruz kalmanın azalmasının yanı sıra yararlı bakterileri öldüren antibiyotiklere maruz kalmanın artması anlamına gelen "hijyen hipotezi" yer almaktadır. bağırsaklarımızda. Bunların her ikisi de bağışıklık sistemlerimizin aşırı reaktif veya az reaktif olmasına neden olabilir. Çocukluk çağı hastalıkları, onlarsız doğduğumuz için bağışıklık sistemini doğal olarak güçlendirme amacına hizmet eder. Vajinal doğum ve emzirme, bebeğin bağışıklık sisteminin oluşmasına yardımcı olur, ancak birçok çocuk sezaryenle doğar ve kadınların hepsi emziremez. FDA bu teoriyi araştırıyor. Vücudun bakteri ve virüslere maruziyetini ve iklim değişikliğini azaltan aşırı temizlik, bitkilerin daha uzun büyüme sezonlarına sahip olduğu ve daha fazla polen ürettiği koşulların yaratılması da artışın olası nedenleri arasında yer alıyor.[25]

Alerjiler temel olarak yoğunlaştırılmış bağışıklık reaksiyonlarıdır ve gıda alerjileri ve intoleranslarının yarattığı potansiyel semptomlar çok geniş ve çeşitlidir. Döküntüler, kalp çarpıntısı, karın ağrısı, bağırsak hareketlerinde değişiklikler ve kaşıntı dışında aşağıdakileri içerir:

- Baş ağrıları
- Genel ağrılar ve sızılar
- Yorgunluk
- Göğüste ağrılı yanma hissi
- Şişkinlik
- Sinüs sorunları
- Otoimmün koşulları taklit eden semptomlar

Gıda alerjileri ve intoleranslarının teşhis edilmesi zor olabilir. Çölyak hastalığı (belirli IgE'leri (İmmünoglobulin E antikorları) test eden gluten alerjisi) gibi durumlar için kan testleri vardır ve cilt testleri birçok gıdaya ve diğer maddelere karşı alerjilerin teşhisine yardımcı olabilir, ancak intoleranslar daha zordur. Çeşitli var

Evde veya alternatif uygulayıcılar aracılığıyla yapılabilecek antikor testleri mevcuttur, ancak bunlar pahalı olabilir ve genellikle suçluların en üst yüzde 85'indeki IgG antikorlarını (İmmünoglobulin G) tespit ederler. Doğrulukları hakkında güvenilir kanıt bulunmadığından tartışmalıdırlar. Sizin için en sağlıklı ve sorun yaratabilecek besinleri belirlemenin en doğru yolunun sezgisel beslenmek olduğunu düşünüyorum.

Bir şey yemeden önce onu elinizde tutun. Tadının güzel olup olmayacağını kendinize sorun. Cevabınız evet ise, ağzınıza koyun ve yavaşça çiğneyin, her lokmayı aktif olarak tadın. Eğer tadı hoş değilse ya da hoş gelmiyorsa yemeyin.

Söz konusu yemeği yerseniz, işlem sırasında ve hemen sonrasında ve ayrıca bir saat ve birkaç saat sonra vücudunuzu kontrol edin. Ruh halinizin değişip değişmediğine, kendinizi yorgun veya enerjik hissediyorsanız, baş ağrınız varsa veya tıkanıklığınız varsa, sindirim sisteminizin ve boğazınızın nasıl hissettiğine veya başka etkiler olup olmadığına dikkat edin. Olan biteni yazın ve bir günlük tutun. Bir dahaki sefere aynı yemeği yediğinizde ne olduğuna dikkat edin ve bir modelin gelişip gelişmediğine bakın. Ayrıca tükettiğiniz yiyecek miktarını da not edin. Biraz süt ürünü yiyebilirim, pek bir etkisi olmaz ama çok fazla yersem berbat olurum. Genellikle laktozsuz süt ürünlerini laktozlu süt ürünlerinden çok daha iyi tolere edebilirim.

Ayrıca rahatsız edici yiyeceklerden bir süre uzak durursanız ne olacağına dikkat edin. Belirli bir yiyeceğe ara sıra, örneğin ayda bir kez tolerans gösterebilirsiniz, ancak bundan daha fazlası sorun haline gelir.

Ruhsal olarak alerji, kendinizle dünyanın geri kalanı arasında sınırlar veya mesafe oluşturmakla ilgilidir. Sınırlarınız ne kadar güçlü olursa, alerjiniz veya hassasiyetiniz o kadar az olur çünkü zaten korunuyorsunuz. Alerjiler ve hassasiyetler bizi ciddi zarar verebilecek gıdalar ve diğer maddeler konusunda uyarabilir. Bir şeye tepki gösteriyorsanız, toksik veya zararlı olabilecek insanları veya durumları, özellikle de duygusal veya fiziksel olarak ayırmakta zorluk çekebileceğiniz kişileri veya durumları düşünün.

SAFRA KESESİ
Çakra 3

Safra kesesinin birincil işlevi, yediğimiz gıdalardaki yağları parçalayan safrayı depolamaktır. Ayrıca karaciğerdeki atık ürünleri ince bağırsağa boşaltır. Safra kesesinde en sık görülen sorun, belli bir büyüklüğe ulaştığında ağrılı olabilen taş oluşumudur. Safra kesesini veya aşırı kolesterol, bilirubin veya safra tuzlarının oluşturduğu taşları çıkarmak için ameliyat gerekebilir. Safra kesesi olmadan yağları düzgün bir şekilde sindirmek zor olabilir.

Safra kesesi temizliği olarak adlandırılan yöntemler muhtemelen taşları gidermede pek işe yaramaz ve rahatsız edici sindirim veya bağırsak semptomları yaratabilir. Safra kesesi, lif açısından zengin bir beslenmeden, zeytin ve avokado yağları gibi sağlıklı yağların tüketilmesinden ve sağlıksız doymuş ve trans yağların, ette bulunan yağların, tam yağlı süt ürünlerinin ve hidrojene yağların yüksek olduğu yiyeceklerden kaçınılmasından faydalanır. sağlıklı kilo ve egzersiz. Safra kesesi ve karaciğer gibi organların sağlığı için de akupunkturun büyük bir savunucusuyum.

Geleneksel Çin tıbbında safra kesesi, saf olmayan maddeleri taşımayan bir yang organı olduğundan “ilginç bir organ” olarak kabul edilir. Yin ve yang, Çin tıbbında doğadaki her şeyin iki ters fazdan veya enerjiden oluştuğu fikrini tanımlayan kavramlardır; yang eril, ışık, aktivite ve sol taraf anlamına gelirken yin dişi, karanlık, dinlenme ve sağ taraf anlamına gelir. taraf. Safra kesesi yaşamın yeni başlangıçları ve yeni aşamaları için dönüm noktası olarak görülmektedir. Karar verme, yargılama ve cesaretten sorumludur ve organın yetersiz olduğu durumlarda korku, inisiyatifsizlik, atılganlık eksikliği görülür.

Manevi açıdan bu, safra kesenizle ilgili sorun yaşadığınızda hayatınızdaki yeni fırsatlara, ilişkilere ve aşamalara dikkat etmeniz gerektiği anlamına gelir. Onlara açık olun ve korkunun onları kucaklamanıza engel olmasına izin vermeyin. Bırakın sezgileriniz, neyi salıvermeniz gerektiği ve hangi toksik duygulara veya insanlara tutunduğunuz konusunda size rehberlik etsin.

BAŞ AĞRISI
7., 6. Çakralar ve Baş Ağrısının Kök Sebebi Hangi Durumla İlgiliyse

Baş ağrısının olası nedenlerinin listesi kapsamlıdır ve aşağıdakileri içerir:

- Sjögren Tiroid sorunları gibi otoimmün
- hastalıklar
- İlaç veya takviyelerden kaynaklanan yan etkiler
- Gıda intoleransı
- Kalıba dökmek
- Sinüs sorunları ve alerjiler
- Magnezyum eksikliği
- Görme sorunları
- Kimyasal veya toksine maruz kalma
- Bazen adet döngüsüyle ilişkili hormonal dengesizlikler
- Nörokimyasal dengesizlik
- Lyme ve ilgili hastalıklar
- Stres ve kaygı
- Sezgilerinizden (üçüncü göz) dikkat etmeniz için gelen sinyal
- Diş ağrısı, diş gıcırdatması ve çene hizalaması sorunları
- Boyun sorunları
- Beyin sarsıntısı
- Beyin sorunları
- Yetersiz uyku
- Dehidrasyon

Baş ağrılarının temel nedenlerini belirlemek ve bunları tedavi etmek önemlidir, sadece semptomları hafifletmek için onlara yara bandı uygulamak yeterli değildir. Kiropraktörler, akupunktur uzmanları ve Çin tıbbı uygulayıcıları, migren de dahil olmak üzere baş ağrıları için oldukça faydalı olabilirler. Meditasyon ve stres

rahatlama şarttır ve Botoks da bir seçenek olabilir. Baş ağrısı çoğunlukla altta yatan nedenin bir belirtisidir ve baş ağrısının geçmesi için tedavi edilmesi gerekir.

Ruhsal olarak rehberlerim bana baş ağrılarının kendimizle kavga etmenin ve fazla düşünmenin sembolü olduğunu söylediler. Yanılma ihtimalinden utandıkları için diğerinin fikirlerini dinlemekten korkan iki boksörün ölümüne dövüştüğünü hayal ediyorum. Bu, Ruh'a güvenememek ve kendini güvende hissetmemekle ve her zaman kontrolün bizde olması gerektiğine dair yanlış varsayımla, aksi halde dünyamızın parçalanacağıyla ilgilidir.

Migrenler ruhsal açıdan özellikle büyüleyicidir çünkü auralar görmemize, yanıp sönen ışıklar görmemize, görüşümüzün bozulmasına, baş dönmesine neden olabilir ve ağrı çok yoğun olduğu için yaptığımız şeyi hemen bırakmamıza neden olabilirler. Bunları görmezden gelmek imkansızdır ve anında kendinize bir öncelik vermeniz ve kendinize bakmanız gerekir. Sizi hayatınızda olup bitenlerden uzaklaştırırlar; bunu kendiniz yapamıyorsanız, örneğin mutsuz bir ilişkiden veya işten çıkmakta kendinizi çaresiz hissediyorsanız veya her zaman başkalarını ön plana koyuyorsanız bu önemlidir. kendin. Migren ortaya çıktığında hayatınızda olup bitenlere dikkat etmeniz önemlidir çünkü bu olaylar fiziksel, duygusal ve ruhsal tetikleyiciler olabilir. Ayrıca migren azalmaya başladığında neler olduğunu da düşünün.

Ruhsal olarak, acının dikkatinizi nelerden uzaklaştırdığını düşünün. Ağrı esas olarak ön tarafta (üçüncü göz bölgesi) ise, bu, sezgilerinizden gelen, sezgisel yeteneklerinize daha fazla bağlanmanızın ve evrene güvenmenizin yararlı olacağına dair bir sinyal olabilir. Baş ağrıları genellikle, baş ağrıları başlamadan önce mevcut olan ve ciddi zarara ve hatta ölüme neden olabilecek sorunlar ve durumlar konusunda bizi uyaran yararlı semptomlardır. Birlikte çalıştığım birçok kişi, eğer başlarındaki ağrı için yardım aramasaydı, beyin tümörlerini, otoimmün rahatsızlıkları, nöbet bozukluklarını, boyun ve omurga sorunlarını ve daha fazlasını asla keşfedemezdi.

HEMOROİD

Çakra 1

Hemoroitler genellikle ciddi değildir ve diyetinizdeki lifi artıran ve kabızlığı gideren reçetesiz satılan ürünler genellikle en yararlı olanlardır. Manevi açıdan hemoroit baş belasıdır, bu nedenle bunun hayatınızda kime veya neye uygulanabileceğini düşünün.

HERXING
Soruna ve Etkilenen Vücudun Bölümlerine Bağlı Olarak Çakralardan Herhangi Biriyle İlgili Olabilir

Toksisitenin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz yan etkiler sıklıkla "herxing" ile karıştırılır; bu, Jarisch-Herxheimer reaksiyonuna verilen bir takma addır; bu durumda, vücudun ölmekte olan mikropların etkileri karşısında bunalıma girmesi, sözüm ona tedavinin işe yaradığının bir işaretidir.

Genetik mutasyonlar, karaciğer hasarı, madde bağımlılığı, virüsler, kimyasallara maruz kalma ve yetersiz beslenme gibi vücudun normal kendi kendini zehirden arındırma becerisine müdahale edebilecek koşullar vardır. Birçok kişi herxing'in Lyme hastalığı ve diğer rahatsızlıkların tedavisinin gerekli bir parçası olduğunu varsayar, ancak bu doğru değildir. Acı verici veya hoş olmayan yan etkiler yaşıyorsanız, bunları her zaman uygulayıcınıza bildirmelisiniz, böylece aldığınız ilacın dozajı ve yoğunluğunda ayarlamalar yapılabilir. Kendinizi tedavi ediyorsanız ve olumsuz tepkiler alıyorsanız, durup bir uzmana danışmak en iyisidir.

HORMON DENGESİZLİKLERİ
Çakralar 7, 6, 3, 2

Hormon dengesizliği, yalnızca kadın menopoza yaklaştığında değil, her yaşta ortaya çıkabilir ve sıklıkla yanlış teşhis edilen ciddi fiziksel, duygusal ve hatta ruhsal semptomlara neden olabilir. Semptomların listesi çok uzun olup, bazı yaygın olanları hazımsızlık, kabızlık ve ishal gibi bağırsak sorunları, kan şekerindeki değişiklikler, depresyon ve anksiyete, kemik yoğunluğunda azalma, kilo ve

iştah değişiklikleri, idrara çıkma sıklığında değişiklikler, baş ağrıları, kısırlık, sivilce, seks sırasında ağrı ve mesane enfeksiyonları.

Nedenleri arasında hamilelik (doğumdan yıllar sonra bile), polikistik over sendromu; yeme bozuklukları; beslenme eksiklikleri; aşırı egzersiz; saç, cilt ve tırnaklar için alınan biyotin ve saw palmetto dahil takviyeler; soya ve diğer fitoöstrojenler; endokrin bozucu olan kimyasallar, kokular ve plastikler; yiyeceğe eklenen hormonlar; perimenopoz ve menopoz; stres; ve ilaçlar.

Doğru tanıyı almak önemlidir. Pek çok kişi hormon dengesizliğinin neden olduğu semptomlar nedeniyle psikiyatrik ilaçlar kullanıyor. Bu bana oldu. Büyük kızımın doğumundan bir buçuk yıl sonra şiddetli panik atak geçirmeye başladım ve sonradan bunun doğum sonrası depresyondan kaynaklandığını anladım. Doktorlar bana ciddi yan etkileri olan psikiyatrik ilaçlar vermek istediler ama düşük doz östrojen sorunu çözdü. Kan testleri bir başlangıçtır ancak hikayenin tamamını anlatmazlar çünkü “normal” ile optimal aynı şey değildir. Danışanlara yardım ederken amacım, bir kağıt parçası üzerindeki değerlerden ziyade her zaman yaşam kalitesinin ve kişinin nasıl hissettiğinin iyileştirilmesidir. DUTCH (kapsamlı hormonlar için kurutulmuş idrar testi) testi gibi daha derinlemesine testler, hormonların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini ve vücut tarafından nasıl işlendiğini size söyleyebilir; dolayısıyla bu tür testler daha yararlı olabilir. Çoğu geleneksel tıp doktoru bunların ne olduğunu bilmiyor.

Ruhsal olarak hormon sorunları, hormonların kendisinden çok dengesizliğin etkileriyle ilgilidir. Çok fazla testosteron üreten polikistik over sendromlu biri, örneğin bakıcılık gibi kendisinin geleneksel kadınsı yönlerinden uzaklaşıyor olabilir. Dengesizlik doğurganlığı etkiliyorsa kişi ebeveyn olmaktan veya sorumluluktan korkabilir.

Hormonlar karmaşık bir konudur, dolayısıyla bu hızlı bir genel bakıştı.

HİPERTANSİYON VE DÜŞÜK KAN BASINCI
Çakralar 6, 4, 1

Hipertansiyon veya yüksek tansiyon yaygın olarak ve ne yazık ki çoğunlukla diüretikler, beta blokerler, antihipertansif ilaçlar, kalsiyum kanal blokerleri ve vazodilatörler dahil olmak üzere ilaçlarla tedavi edilir. Bu ilaçların yan etkileri arasında yorgunluk, gut, potasyum kaybı, iktidarsızlık, kan şekeri değişiklikleri, uykusuzluk, depresyon, böbrek hasarı, tat kaybı, baş ağrısı, kabızlık ve sıvı tutulması yer alır. Çok daha güvenli ve sıklıkla eşit derecede etkili tedaviler meditasyon ve farkındalık, egzersiz ve diğer stres azaltma, sağlıklı kiloyu korumak, düşük sodyumlu bir diyet, alkol ve iltihaplı gıdalardan kaçınmak ve sigarayı bırakmaktır.

Ruhsal olarak yüksek tansiyonu birinin nefes almaya hazırlanması olarak düşünebilirsiniz. Öfkeyi, korkuyu, kırgınlığı ya da başka herhangi bir duyguyu içinde tutarsanız, bu duyguların yarattığı enerjinin hiçbir çıkışı olmaz ve birikir. Hipertansiyon kalbi etkilediğinden aynı zamanda 4. çakrayla da ilgilidir, dolayısıyla bu bölümdeki eylem çağrıları da faydalı olacaktır.

Düşük tansiyon genellikle adrenal yorgunluk, besin maddelerinin emiliminde zorluk veya kalitesiz beslenme, dehidrasyon, hamilelik (aynı zamanda hipertansiyona da neden olabilir), yatak istirahati, alkol tüketimi, az aktif tiroid, paratiroid hastalığı, düşük kan şekeri ve anemi ile ilişkilidir. Düşük tansiyon sıklıkla baş dönmesine ve yorgunluğa neden olur. Ruhsal olarak baş dönmesi, kontrolün sizde olmadığını hissetmeniz, bir yönünüz veya amacınız yokmuş gibi hissetmeniz ve organizasyon eksikliğinizle ilgilidir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

7, 1. Çakralar ve Etkilenen Organlarla İlgili Olanlar

Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve korumak için yapabileceğimiz pek çok şey var; örneğin:

- Suyumuzdan, gıdalarımızdan, çevremizden, giysilerimizden, temizlik ürünlerimizden ve kişisel ürünlerimizden mümkün olduğu kadar çok kimyasal maddeyi ortadan kaldırın.
- Sadece yara bandı semptomlarını değil, önceden var olan rahatsızlıkların temel nedenlerini iyileştirin.

- Aşırı aktif adrenaller çok fazla kortizol ürettiğinden adrenal bezlerimizin sağlığını destekleyin. Kortizol ve diğer steroid hormonları hem antienflamatuvar hem de bağışıklık sistemi baskılayıcıdır, bu nedenle steroidler sıklıkla şiddetli inflamasyon için verilir.
- İşlenmiş gıdalardan, şeker gibi iltihaplı gıdalardan, aşırı glüten ve süt ürünlerinden ve kimyasal yüklü gıdalardan kaçınmak gibi sağlıklı beslenin. Diyetinizin büyük bir kısmı meyve ve sebzelerden oluşmalı ve yeterli miktarda tam protein, sağlıklı yağ ve lif aldığımızdan emin olmalıyız.
- Stresi azalt.
- Egzersiz yapmak.
- Özgün olun ve sezgilerinizi dinleyin.
- Ellerinizi toksik olmayan sabunla yıkayın ve sağlıksız veya olası hastalık taşıyıcısı olabilecek kişilerin yanında maske takın.
- Duygularınızı ifade edin ve kendinizi
- savunun. Vücuttaki iltihabı azaltın.
- Bağışıklık sistemi sağlığını azaltan steroidlerden ve diğer ilaçlardan, özellikle de otoimmün hastalıklara yönelik birçok ilaçtan kaçının.
- Yeterince dinlenin ve yeterince uyuyun.
- Bağırsak sağlığı sorunlarını ele alın. Bir kişinin bağışıklık sisteminin çoğu bağırsakta bulunur. Bakteri dengesini bozabilecek veya mide veya bağırsak zarının sağlığını tehlikeye atabilecek antibiyotik veya başka ilaçlar almanız gerekiyorsa, probiyotikler almak ve fermente yiyecek ve içecekleri yemek/içmek çok yararlı olabilir.
- Evcil hayvanlar da dahil olmak üzere sevdiklerinizle vakit geçirin.
- Negatif insanlardan ve negatif enerji yaratan durumlardan kaçının.
- Yaratıcılığınızı ifade edin.
- Manevi bir uygulamayı takip edin.

Bağışıklık sistemi ruhsal olarak korunmayla bağlantılı olduğundan, eğer onunla ilgili sorunlar yaşıyorsanız, kendi fiziksel ve duygusal güvenliğiniz hakkında ne hissettiğinizi düşünün. Dediğim gibi kaygının temelinde yatan sorunlardan biri de kendini güvende hissetmemektir. Anksiyeteden kurtulmak birçok nedenden dolayı önemlidir; bunlardan biri, anksiyetenin adrenal bezlerin çok fazla kortizol üretmesine neden olmasıdır. Bu bir kısır döngü haline gelir.

Kendinizi güvende ve korunaklı hissetmiyorsanız, bu durum ebeveynlerle geçirdiğiniz bir çocukluktan ya da duygusal ve fiziksel koruma sağlamayan koşullardan kaynaklanıyor olabilir. Kötü niyetli bir ilişki içinde olmaktan veya bir destek sistemine sahip olmamaktan kaynaklanabilir. Kendinizi güvende hissetmediğiniz bir işte çalışmanızın sonucu olabilir ve kaybetme riskiniz yüksek olabilir. Yaşamınızın mevcut ve geçmişteki hangi yönlerinin güvenlik eksikliğine katkıda bulunabileceğini keşfedin ve bunları terapi, meditasyon (özellikle farkındalık çalışması), doğada kalarak ruhsal temellenme ve hareket yoluyla ele almak için adımlar atın. . İşleri daha iyi hale getirmek için yapmanız gerekenler konusunda kendinize karşı dürüst olun ve yeni bir iş bulmaya, okula geri dönmeye, kendiniz için yeni bir destek sistemi oluşturmaya veya artık size hizmet etmeyen ilişkilerden kurtulmaya çalışın.

ENFLAMASYON
7, 1. Çakralar ve Vücudun Etkilenen Bölümleriyle İlgili Olanlar

Enflamasyon, vücudun yaralanma, enfeksiyon veya hastalığa karşı verdiği doğal tepkidir. Aynı zamanda sağlıklı kasların inşası ve esnetilmesinin bir parçası olarak da yaratılmıştır. Koruyucu özelliklere sahiptir, ancak kronikleştiğinde veya aşırı hale geldiğinde hastalığa, ağrıya ve hatta akıl hastalığına neden olur. Antiinflamatuar yiyecekler yemek ve antioksidanları arttırmak, egzersiz, stres azaltma, farkındalık meditasyonu ve bireysel duruma göre uyarlanmış bazı homeopatik, beslenme ve bitkisel tedavilerin yanı sıra inflamasyonu tedavi edebilir. Obezite, kronik stres, bazı ilaçlar, şeker, rafine karbonhidratlar, trans yağlar, süt ürünleri, işlenmiş et ve aşırı alkol iltihaplanmaya neden olabilir. Enflamasyona katkıda bulunan diğer faktörler arasında küf, kirletici maddeler ve

sigara içmek, bağırsak dengesizliği, hareket eksikliği, uyku eksikliği ve çok fazla veya çok agresif egzersiz yapmak.

Enflamasyon pek çok hastalık durumu ve durumuyla bağlantılı olduğundan, onu tedavi etmek ve önlemek için her türlü çaba gösterilmelidir. İbuprofen gibi antiinflamatuar ilaçların kullanımı, çok sık kullanıldığında toparlanma etkisine neden olabilir.

Ruhsal açıdan iltihaplanma, hem olumlu hem de "olumsuz" duyguların şişmesiyle ilgilidir. Hem duygularınızı hissedebilmek hem de onları uygun şekilde ifade edebilmek önemlidir.

DİZ SORUNLARI
Çakra 1

Ruhsal olarak dizler bükülmek ve esnek olmakla ilgilidir. Bu aynı zamanda hayatınızı ileriye doğru kontrol etmeye çalışmak veya değişime ve önerilere açık olmakla da ilgili olabilir. Güçlü kuadriseps, baldır ve diz arkası kaslarına sahip olmak ve esneme ve esneklik üzerinde çalışmak diz yaralanmalarının tedavisine ve önlenmesine yardımcı olabilir. Ekteki kaynaklar bölümünde dizlerin iyileşmesine yardımcı olacak on egzersizin yer aldığı bir bağlantı bulunmaktadır. Sertifikalı eğitmenler, fizyoterapistler veya kayropraktik uzmanları, egzersizler ve yürürken kalçalarınızı, bacaklarınızı ve ayaklarınızı nasıl düzgün şekilde hizalayacağınızı öğrenmek için mükemmel bilgi kaynaklarıdır. Çoğu zaman yürümediğimizin ya da dik durmadığımızın farkında bile olmayız.

ÖĞRENME ENGELLERİ
7, 6, 3. Çakralar ve İlgili Vücut Kısımlarına Ait Olanlar

Bir profesyonelle test yaparak öğrenme güçlüklerini belirlemek önemlidir. Pek çok kişi, ebeveynlerin talep etmesi halinde çoğu okulun çocukları öğrenme güçlükleri ve diğer sorunlar açısından ücretsiz olarak test etmesi gerektiğinin farkında değildir. Önerilen tedaviler arasında toksik olmayan yaşam, şeker ve işlenmiş gıdaların azaltılması, Lyme hastalığı, bağırsak dengesizliği ve görme veya işitme sorunları gibi altta yatan sorunların araştırılması yer alıyor. Öğrenme güçlükleri ve öğrenme stilleri konusunda deneyimli biriyle özel eğitim ve terapi de çok yararlı olabilir.

Engellilikten etkilenen işlevlere bakmak manevi açıdan faydalıdır. Yön bulma ve mekansal yeteneklerdeki zorluk, kişinin evden ayrılmaktan veya dışarı çıkmaktan korktuğunu gösterebilir. Disleksi veya harflerin ve kelimelerin ters çevrilmesi, yeni şeyler öğrenmekten veya olgunlaşmaktan bunalmış birinin göstergesi olabilir.

KARACİĞER

Çakralar 3, 6

Öncelikle hayata bakış açısını değiştirerek karaciğer nakli ihtiyacını tersine çeviren birini tanıyorum. Elbette alkol almayı bırakmış ve vitamin almaya başlamıştı, ancak kırgınlığı bırakıp ailesinin ona ihtiyacı olduğunu fark ederek tüm ilaçları ve tedaviyi bırakabildi ve aslında vücudundaki hasarın önemli bir kısmını tersine çevirebildi. doktorların mümkün olmadığını söylediği karaciğeri. Karaciğer hastalığına ilişkin kan belirteçleri son on iki yıldır normal ve sağlıklı aralıktaydı.

Karaciğeri güçlendirmeye yardımcı olan doğal ilaçlar arasında omega-3'ler, kahve ve yeşil çay, kimyasalları ve diğer toksinleri ortadan kaldırma, egzersiz yapma ve sağlıklı kiloyu koruma ve süt devedikeni yer alır. Tylenol, şeker ve besleyici olmayan karbonhidratların kullanımından kaçının. Dulavratotu, meyveler, greyfurt ve sarımsak, aloe vera suyu gibi faydalıdır. Kan bozukluğu hemokromatozisinin kontrol edilmesi ve ferritin (demir deposu) seviyelerinin kontrol edilmesi de önemlidir. Bir homeopat veya başka bir doğal uygulayıcı ile çalışmak, alternatif tedaviler ve nazik temizlikler için harika bir kaynak olabilir. Sert temizlik gerekli değildir.

Karaciğer Çin tıbbında öfkenin merkezidir ve vücudun atık ve toksinlerin işlenmesine yardımcı olan bir parçasıdır. Ruhsal olarak, içinizde tuttuğunuz zehirli duyguların ve hayatınızdaki zehirli insanların farkında olun. Zamanınızı verimli kullandığınızı ve kıymetini bilen insanlara verdiğinizi mi düşünüyorsunuz, yoksa boşa harcadığınızı mı düşünüyorsunuz?

LYME HASTALIĞI VE KOEFEKSİYONLARI

Etkilenen Vücudun Bölümlerine Bağlı Olarak Potansiyel Olarak Tüm Çakralar

Bir kişi "gizemli semptomlar" için yardıma ihtiyaç duyduğunda bana geldiğinde neredeyse her zaman Lyme veya Lyme koenfeksiyonlarının söz konusu olduğunu buldum. Birçok kişi Lyme veya Lyme koenfeksiyonlarına sahip olduklarının farkında değil çünkü semptomlar diğer pek çok durumu taklit ediyor. Semptomlar vakadan vakaya büyük ölçüde değişir. Global Lyme Alliance tarafından oluşturulan kapsamlı listeye bağlantı, ekteki kaynaklar bölümünde bulunabilir. Müşteriler test edilmiş olsa bile, sonuçların çoğu yanlış negatif olduğundan tedavi göremiyorlar. Çoğunlukla yalnızca Lyme bakterileri *Borrelia burgdorferi* test edildiğinden koenfeksiyonlar atlanır.

2019 yılına kadar CDC yalnızca iki testi, ELISA testini ve Western blot'u tanıdı; Western blot yalnızca ELISA testi pozitifse veriliyordu. ELISA testinin, hassasiyet eksikliği nedeniyle, yaklaşık yüzde 50 oranında yanlış negatif sonuç verecek kadar hatalı olduğu ve Western blot'un da çoğu bilgili Lyme uygulayıcısı tarafından pek saygı görmediği yaygın olarak kabul edilmektedir. Koenfeksiyonlar için de test yapılmaz. 2019'da CDC nihayet hassas enzim immünoanaliz (EIA) tekniklerini kullanan iki testi onayladı. Maalesef bu testlerin hiçbirine pek güvenmiyorum ve birlikte çalıştığım deneyimli uygulayıcıların çoğu da öyle. Daha doğru olduğu söylenen ancak ne yazık ki oldukça pahalı olan başka Lyme testi türleri de mevcuttur. Bir test CDC tarafından onaylanmadıkça sigorta şirketleri bunun bedelini ödemeyecektir.

Ne yazık ki etkili tedavi de eksiktir ve ciddi yan etkilere neden olabilir. Küresel Lyme İttifakı, vücudun hemen hemen her bölümünü etkileyen Lyme hastalığının yüzden fazla potansiyel semptomunu kendi sitesinde listeliyor. Bu semptomlar günlük olarak şekil değiştirebilir ve değişebilir, bu da teşhis ve tedaviyi daha da zorlaştırır.

Çalışmalar Lyme ve ilgili hastalıkların sivrisinekler, örümcekler, büyük sinekler ve keneler dahil diğer böcekler tarafından bulaşabileceğine dair kanıtlar göstermiştir. Lyme bakterisi tükürükte, anne sütünde, idrarda ve meni ve vajinal salgılar gibi diğer vücut sıvılarında bulunmuştur. Jüri insandan insana bulaşma konusunda kararsız ama ben dahil birçok kişi bunun olduğuna inanıyor

mümkün ve küçük çocuklar da dahil olmak üzere tüm ailelerin enfekte olduğunu biliyorum.

EBV gibi virüsler bazı durumlarda Lyme hastalığıyla ilişkilendirilmiştir ancak bunlar ayrı varlıklardır. Birlikte bulunabilirler ancak olmaları gerekmez. Virüsler insanları Lyme hastalığına yakalanmaya karşı daha duyarlı hale getirebilir çünkü bağışıklık sistemini zayıflatırlar ve hücreleri bakteriyel veya ek viral istilacılara karşı daha duyarlı hale getirecek şekilde değiştirebilirler. 2015 yılında vücudumda kronik yorgunluk virüsü Lyme ve küf tespit edildi ancak EBV tespit edilmedi. Bana, hastalığın adını aldığı Lyme, Connecticut kasabasından on beş milden daha kısa bir mesafede büyüyen küçük bir çocukken bu hastalığa yakalandığım söylendi ve kabul ettim. Dokuz aylık doğal tedaviden sonra semptomlarım ve çocukluğumdan beri mücadele ettiğim depresyon gibi Lyme ile özdeşleştirmediğim semptomlar da ortadan kalktı. O zamandan beri bende Lyme'ın izine rastlanmadı.

Tedavi seçenekleri

İnsanlara Lyme ve koenfeksiyonlardan kurtulduğumu söylediğimde bana ilk sorulan şey bunu nasıl yaptığım oluyor. Bu gerçekten de tedavi ekibim ve sezgilerim tarafından benim için özel olarak tasarlanmış fiziksel, duygusal ve ruhsal “tedavilerin” bir birleşimiydi. Benim için işe yarayanların bileşenleri muhtemelen diğer insanlara da yardımcı olacak olsa da, başka birini etkili bir şekilde tedavi etmek için kullandığım "formüllerin" aynısını tam olarak tavsiye edemezdim. Yıllardır fiziksel ve duygusal acı çeken, çoğu zaman çalışamayan, destek sistemlerinin çoğunu kaybetmiş, kendini umutsuz ve çaresiz hisseden kişilerin hikayelerini duymak yürek parçalayıcı. Keşke iyileşmeyle ilgili kolay, herkese uyan tek cevap verebilseydim ama yapamıyorum.

Yapabileceğim şey, Lyme'dan iyileşme hakkında bildiklerimi ve bende ve doğrudan çalıştığım veya yazıştığım diğer birçok insanda işe yarayan bazı stratejileri paylaşmaktır.

- Sezgisel yazma tekniğini kullanarak vücudunuzla, belirtilerinizle ve Lyme hastalığınızla konuşun. Onlara nedenini sorun

hastasın ve neden bunu dikkatinizi çekmek için kullanıyor? Şiddetli hastalıkta, ele almanız istenen değişiklikler ve zorluklarla birlikte sezgisel mesaj genellikle çok önemlidir. Benim durumumda, bu kitabı yazmam gerektiğini biliyordum ama duyulmaktan ve görülmekten korktuğum için ve iyi bir iş yapamayacağımdan korktuğum için bunu erteliyordum.

- Bu sözlüğün söz konusu girişindeki otoimmün hastalık önerilerini izleyin.
- Antibiyotikler Lyme hastalığının FDA (ve sigorta) onaylı tek tedavisidir. Araştırmalarımdan, deneyimlerimden ve rehberlerimden aldığım bilgilerden dolayı onlar hakkında karışık hislerim var. Lyme'in başlangıcında, yani semptomların ilk başladığı dönemde daha etkili görünüyorlar ve kronik Lyme için veya bir süre semptomlar yaşadıktan sonra bunu keşfeden kişiler için daha az etkili görünüyorlar. Hastalığa yakalandıktan sonra antibiyotik alan, semptomlarda hemen iyileşme gösteren, ancak aylar hatta yıllar sonra aynı veya daha şiddetli semptomlarla hasta hisseden pek çok kişinin olduğunu biliyorum. Açıkçası antibiyotikler hastalığı ortadan kaldırmadı. Ayrıca tedavi ettiğim, yüksek dozda, uzun süreli antibiyotik kullanımı nedeniyle daha da hastalanan ve hayatını kaybetmeye yaklaşan insanlar da tanıyorum. Sistemimde Lyme hastalığı keşfedildiğinde, Lyme'a sıklıkla eşlik eden tüm kene kaynaklı enfeksiyonlarla birlikte, antibiyotik kullanmamaya yemin ettim çünkü bunların etkinliğine inanmadım ve her zaman korkunç fiziksel ve duygusal yanım vardı. bunları alırken etkiler. Onlarca yıldır antibiyotik kullanmadan veya bazı durumlarda hastaları onlarla tedavi eden başka bir doktorla birlikte çalışarak Lyme'dan insanların iyileşmesine yardımcı olan çok deneyimli bir uygulayıcı, bir naturopat bulduğum için şanslıydım.

- Altta yatan ve birlikte mevcut olan olası koşulları test edin, tanımlayın ve tedavi edin. Bunlar küf maruziyetini, virüsleri, parazitleri, diğer otoimmün koşulları veya zayıflamış bir bağışıklık sistemini içerebilir.

Bu koşullar vücudun doğal detoks yapma ve Lyme bakterilerini öldürme yeteneğine müdahale ediyor olabilir. Her durumu aynı anda tedavi etmeye çalışmayan bir uygulayıcıyla çalışmanızı tavsiye ederim. Bu, vücut için stres yaratır ve hangi tedavilerin etkili olduğunu veya olası yan etkilere neden olduğunu belirlemeyi zorlaştırır.

- Herhangi bir tedaviye başlamadan önce yapılacak hafif detoks, tedavinin olası yan etkilerini azaltabilir. Bu, sistemin temizlenmesine ve daha sonra bağışıklık sistemi, karaciğer ve lenfatik sisteme daha az stres uygulanmasına yardımcı olur.
- Gluten, süt ürünleri, şeker ve soyadan kaçınmayı içeren antiinflamatuar bir diyet uygulayın.
- Bağışıklık sisteminiz ve karaciğer gibi detoksifikasyona yardımcı olan organlarınız üzerindeki stresi hafifletmek için vücudunuzdan ve çevrenizden mümkün olduğunca çok toksin ve kimyasal maddeyi ortadan kaldırın.
- Bitkiler, vitaminler ve homeopatik ilaçlar: Deneyimlerime, müşterilerimin ve uygulayıcılar da dahil olmak üzere düzenli olarak yazıştığım diğer kişilerin deneyimlerine dayanarak Lyme tedavisinde yardımcı olan pek çok doğal ilaç vardır. Bu programlar, kişinin spesifik hastalıklarına, genetiğine, toksisite düzeyine ve detoks yapma yeteneğine, stres düzeyine, tedaviye toleransına, spesifik semptomlara, maddi durumuna ve destek sistemine göre deneyimli uygulayıcılar tarafından bireysel olarak tasarlanmalıdır. Kişinin tepkisine bağlı olarak formülasyonlar zamanla değişecektir. Herkes farklıdır ve her Lyme vakası da farklıdır. Herkese uyan tek tip protokoller veya bir şeyin işe yarayacağını umarak kendi başlarına farklı çareler deneyen insanlar konusunda hiçbir zaman hevesli olmadım. İyilikten çok zarar vermek mümkündür.

- Ozon tedavisi, CBD ve tıbbi esrar gibi tedaviler ve Rife makinesi gibi elektronik frekans makineleriyle başarı elde eden insanlar tanıyorum. Bunların çoğu tartışmalıdır ve bilimsel olarak geniş çapta test edilmemiştir. Orada

Esrar ve CBD'nin ağrı ve iltihabı azaltmanın yanı sıra kaygı ve uykusuzluğa da yardımcı olduğuna dair kanıtlar gösteren çalışmalar olmuştur.

Lyme hastalığı hakkında daha fazla bilgiyi 1. çakra ile ilgili 14. bölümde bulabilirsiniz.

Adet Sorunları ve Adet Öncesi Sendromu Çakralar 2, 6

Cinsel istismar veya saldırıya bağlı travmanın yanı sıra, genellikle istemedikleri veya hazır olmadıkları toplumsal, kültürel veya aile sorumlulukları nedeniyle büyümekten korkan genç kadınlarda adet güçlükleriyle de karşılaştım. Genç yaşta evlenme veya sizin için ayarlanan biriyle evlenme baskısı, tutkuların ve ilgilerin peşinden koşmak yerine ailenizin onayladığı bir kariyer yapma zorunluluğu veya tıpkı baskı gören, istismar edilen bir anne gibi olma korkusu, Mutsuz ya da kendisine kötü davranan kişilerin tümü fiziksel semptomlar olarak ortaya çıkabilir.

Ne yazık ki, menstruasyonu durduran doğum kontrolü veya antidepresanlar adet sorunlarının birincil tedavi şeklidir ve bunlar özellikle uzun vadede ciddi yan etkilere neden olabilir. Ruh sağlığı danışmanlığı, akupunktur, kalça hizalama sorunlarını kontrol etmek için kayropraktik tedavisi ve Reiki, Barbara Brennan şifası ve Şifa Dokunuşu (HT) gibi enerji şifası, ilaç kullanmadan önce denemek için güvenli ve etkili alternatiflerdir.

MS VE FİBROMİYALJİ GİBİ NÖROLOJİK BOZUKLUKLAR Etkilenen Vücudun Bölümlerine Bağlı Olarak Potansiyel Olarak Tüm Çakralar

Bu hastalıklara yanlış teşhis konulduğu ve Lyme hastalığı, küf maruziyeti semptomları ve/veya kronik yorgunluk veya EBV gibi virüsler olduğu ortaya çıkan birçok vaka biliyorum. EBV, tüm insanlar olmasa da birçok insanın maruz kaldığı bir şeydir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

tıpkı birçok virüs gibi hayatlarının bir noktasında, ancak maruz kalma bu virüslerin aktif olduğu veya semptomlara neden olduğu anlamına gelmez.

Bu tür hastalıklar da tıpkı otoimmün hastalıklar gibi duygusal ve ruhsal ilgiden faydalanır. Daha fazla kadının otoimmün hastalıklara ve MS ve fibromiyalji gibi sakatlayıcı ağrılara ve hareket güçlüğüne neden olan hastalıklara yakalanmasının bir tesadüf olduğuna inanmıyorum. Kadınlar çoğunlukla kendilerini baskı altında ve güçsüz hissediyor, seslerini kullanma ve fikirlerini ifade etme konusunda cesaretlendirilemiyor ya da cesaretlendirilmiyor. Bu hastalıklarla bu şekilde hisseden kadınlar arasında bir ilişki bulmak benim için alışılmadık bir durum değil. Onlara daha iddialı olmalarına, öz sevgilerini bulmalarına ve kendi güçleriyle daha rahat olmalarına yardımcı olduğumda ve onları cesaretlendirdiğimde, semptomlarının azaldığını ve hatta sonunda ortadan kaybolduğunu gördüm.

Nörolojik bozukluklar aynı zamanda homeopati, akupunktur ve geleneksel Çin tıbbından, anti-inflamatuar ve otoimmün diyetlerden, toksik olmayan yaşamdan, bir bitki uzmanı ve/veya naturopat ile çalışmaktan, stresten kurtulma ve meditasyondan ve hareketten de fayda sağlayacaktır.

Manevi açıdan kişi bireysel semptomlara dikkat etmelidir. Otoimmün hastalıklar, kendine saldırmak ve kendini sevmemekle ilgilidir. Hareket etmenizi veya yürümenizi engelleyen belirtiler, hayatta ilerlemekten ve sevgiyi kucaklamaktan korktuğunuz anlamına gelebilir.

POLİKİSTİK YUMURTALIK SENDROMU (PCOS)
Çakralar 7, 3, 2

PKOS'un teşhis edilmesi özellikle de somut testler olmadığından zor olabilir. Pek çok kadının sahip olduğunun farkına bile varmadığı yaygın bir hastalıktır. Diğer birçok hastalık gibi PKOS'un da dereceleri vardır, bu nedenle her vakanın şiddeti ve şekli farklı olma eğilimindedir. Genellikle yumurtaları çevreleyen yumurtalık kistleri ve foliküller, aşağıdakileri içeren semptom ve komplikasyonlar arasında en az rahatsız edici olanıdır:

- Karında ağrı ve şişkinlik

- Seyrek veya uzun sürebilen düzensiz adet dönemleri
- Akne, aşırı kıl ve erkek tipi kelliğe neden olan aşırı androjen veya erkek hormonu
- Aşırı insülin ve metabolik sendrom nedeniyle kilo alımı
- Uyku apnesi
- Düşük dereceli inflamasyon
- Kısırlık, düşük veya erken doğum Gebelik
- veya tip 2 diyabet
- Depresyon, anksiyete ve yeme
- bozuklukları Rahim kanseri

PKOS'un tedavisi yoktur ancak semptomları azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için kesinlikle yapılabilecek şeyler vardır:

- Mümkün olduğu kadar sağlıklı bir kiloyu koruyun. Daha kolay kilo alabilirsiniz ve kaybetmek daha zor olabilir, ancak obezite mutlaka PKOS'un bir bileşeni değildir.
- Basit karbonhidratları ve özellikle de insülin direnci ve metabolik sendromu olan kişilerin iyi işleyemediği şekeri azaltan, bitki ve protein açısından zengin bir diyet uygulayın.
- Kimyasallardan ve diğer toksinlerden, özellikle de hormonları taklit edenlerden kaçının.
- Egzersiz çok önemlidir.
- Gluten, süt ürünleri ve şeker gibi iltihaplı gıdalardan kaçınmanız yararlı olabilir.
- Yeterince dinlenin.
- Duygudurum yönetimi için terapiye başvurun ve olası özgüven sorunları konusunda destek alın.
- Testosteron düzeylerini düşüren spironolakton gibi ilaçlar bazen yararlı olabilir, ancak aşırı potasyum dahil komplikasyonlara dikkat edin.

- Yumurtlamayı doğum kontrolü kullanarak kontrol etmek yumurtalık kistlerini önlemeye yardımcı olabilir, ancak bu ilaçların ciddi yan etkileri de vardır.
- Pek çok profesyonel, PKOS'un menopozdan sonra yumurtlamanın durması ve testosteron üretiminin azalmasıyla "ortadan kaybolduğuna" inanıyor, ancak insülin direnci ve metabolik sendrom gibi semptomların genellikle daha az derecede kalması mümkündür.

Ruhsal olarak, daha önce yaşadığı travmalar, özellikle de cinsel istismar veya saldırı sorunları olan, kadın olarak kendilerini güçlü hissetmeyen veya kadınlara saygı duyulmayan ailelerin veya işyerlerinin parçası olan PKOS'lu kadınları görmek benim için alışılmadık bir durum değil. Özellikle cinsel ilişki yoluyla yakınlıktan kaçınanlar ve çocuk sahibi olma veya zor evlilikler konusunda çelişki yaşayanlar. Ayrıca yaratıcı ifadeyi kullanarak özgün benliklerini ifade etmekten korkan veya bundan kaçınan yaratıcı insanlar da olabilirler. Bu sorunları ele almak ve iyileşme üzerinde çalışmak semptomların azaltılmasına yardımcı olabilir.

NÖBETLER
Çakra 6

Doğal ilaçlar arasında CBD yağı, ketojenik diyet, vagus siniri uyarımı, yeterli dinlenme ve uyku, stres azaltma, meditasyon ve topraklama yer alır. Ayrıca Lyme hastalığı, beyin tümörleri ve toksinlere maruz kalma gibi temel nedenleri de araştırın.

Bir kişi nöbet geçirdiğinde, nörolojik olarak dünyanın geri kalanıyla bağlantısı kesilir. Son derece empatik ve psişik yeteneklere sahip, nöbet geçiren müşterilerle çalıştım. Hayatlarında sıklıkla son derece bilimsel veya mantıklı olan, yeteneklerine inanmayan ve onlardan rahatsız olan insanlar vardı. Sonuç olarak, müşterilerim bu yetenekleri ifade etmeye değil, bastırmaya çalıştı. Psişik yetenekler bilinçli ve bilinçsiz dünya arasında ya da manevi boyutlar arasında köprü oldukları için çok güçlü olabilirler ve kendilerine ait enerjisel özelliklere sahip olabilirler ve bunları bastırmaya çalışmak oldukça zordur.

Bu güçlü yetenekleri ve enerjileri bastırmanın beyinde ve vücutta kısa devreye, dolayısıyla nöbete neden olan bir rahatsızlık yarattığına inanıyorum.

Genç bir kızken nöbet geçiren müşterilerimden birinin, nöbetlerin beyin tümöründen kaynaklandığına dair ısrarlı korkuları ve inançları vardı. Babası bir doktordu ve onun "dramatik ve aşırı hassas" davrandığını düşünüyordu. Neyse ki annesi de aynı psişik ve empatik yeteneklere sahipti, bu yüzden açıkça konuşabileceği bir kişi vardı.

Gerçekten de ergenlik çağının sonlarında teşhis edilen bir beyin tümörü olduğu ortaya çıktı. Bunun kaldırılması, nöbetleri neredeyse durdurdu ve babası artık maneviyat hakkında söyleyeceklerine daha açık, bu da tüm ailede manevi ve kişisel gelişime yol açtı.

SİNÜS ENFEKSİYONLARI DAHİL SİNÜS SORUNLARI
Çakralar 6, 4, 1

Sinüsler nefes almakla, yaşamı almakla ilgilidir. Kulaklara ve gözlere bağlıdırlar. Sinüsleriniz tıkalıysa vücudunuza hayat vermek, iyi duymak ve görmek zorlaşır. Ruhsal olarak sinüs sorunları, birden fazla duyuyu kullanarak dünyayı dışlamak istemekle ilgili olabilir.

Histamin intoleransı sıklıkla ortaya çıkabilir, bu nedenle düşük histaminli bir diyet uygulayın ve DAO (diamin oksidaz) enzimini ve vücutta antihistamin üretimini teşvik eden D-Hist ve HistaBlock gibi diğer takviyeleri kullanın. Kimyasallardan yapılan antihistaminikler vücuttaki doğal antihistamin üretimine zarar verebilir, bu nedenle bunlardan kaçınmak isteyebilirsiniz. Düşük histaminli bir diyet için gluteni, süt ürünlerini ve diğer iltihaplı gıdaları ortadan kaldırın. Gizli küf maruziyeti ve alerjiler katkıda bulunan faktörler olabilir. Xlear en sevdiğim doğal ürünlerden biri; sprey içindeki bir neti kabı gibidir. Kolloidal gümüş, sinüs enfeksiyonunun yaklaştığını hissettiğimde bana yardımcı oldu. Başınız yatağın veya kanepenin kenarından sarkacak şekilde baş aşağı uzanırken her burun deliğine bir damla kolloidal gümüş damlatın. Her birine izin ver

bırakın bir iki dakika oturun ve koklayın. Gün boyunca birkaç kez tekrarlayın. Tabii ki, gerektiğinde daima bir tıp uzmanına danışın.

Antidepresanlar, yüksek tansiyon ve kalp ritmi ilaçları, kas gevşeticiler, narkotikler, lokal anestezikler ve ibuprofen gibi NSAIDS dahil olmak üzere birçok farklı reçeteli ve reçetesiz ilaç türü histamin duyarlılığına katkıda bulunabilir. Bazı probiyotik türleri de histaminleri teşvik eder. *Lactobacillus casei, L. bulgaristan, L. delbrueki,*Ve*L. helviticus*Ve *Streptococcus termofilus*. Sayıları sayılmayacak kadar çok olan diğer türler histamin üretimiyle mücadeleye yardımcı olabilir. Kitabın sonunda kullandığım bir ürünün tavsiyesi var.

CİLT PROBLEMLERİ
Çakralar 7, 6, 3, 1

Ruhsal olarak ciltle ilgili sorunlar duyguların, korkuların ve güvensizliklerin örtbas edilmesiyle ilgilidir. İnsanlar önce duygularını sağlıklı ve üretken bir şekilde hissetmelerine ve sonra salıvermelerine izin verdikten sonra, her türden cilt durumunun iyileştiğine ve hatta iyileştiğine tanık oldum. Cildimiz nasıl hissettiğimize inanılmaz derecede tepki verir ve duygularımızı gizleyebilsek de cildimizi gizleyemeyiz.

Vücuttaki konumu da önemlidir. Örneğin, bacaklarda hayatta ilerlemeyi temsil eden döküntüler veya diğer cilt rahatsızlıkları, ilerleme konusunda öfkeniz, korkunuz veya kırgınlığınız olduğu anlamına gelebilir ve vajinanızdaki kızarıklık da insanları itmenin bir yolu olabilir. yakınlık olarak, uzakta. Hangi sorunların ele alınması gerektiğini anlamak için cilt durumunun konumuna karşılık gelen çakraya dikkat edin.

Fiziksel olarak cilt rahatsızlıkları genellikle hormonlar, alerjiler, hassasiyetler veya otoimmün rahatsızlıklarla ilişkilidir. Bir tepki verdiğinizde, ne zaman kötüleştiğine ve ne zaman düzeldiğine dikkat edin. Ne yediğinizi, stresli durumları, başka kimlerin bulunduğunu, hangi ürünleri kullandığınızı, ne düşündüğünüzü ve ayrıca adet döngünüzde nerede olduğunuzu not edin.

Sen dişisin. Cilt rahatsızlıklarına yönelik ilaçlar arasında steroidler, antikor ilaçları, Accutane ve antiinflamatuarlar bulunur. Bunların hepsi ciddi ve potansiyel olarak tehlikeli yan etkilere neden olabilir, bu nedenle doğal tedavileri araştırmaya değer.

Hormon dengeleme, eğer çok fazla üretiyorsanız testosteronu azaltmak için takviyeler kullanmak, işlenmemiş ve daha az iltihaplı gıdalar tüketmek de dahil olmak üzere diyetinizi değiştirmek, organik ve toksik olmayan ürünler kullanmak, hassasiyetleri gidermek, steroidal olmayan topikal ürünler kullanmak, stresi azaltmak ve farkındalık meditasyonu uygulamak olumlu sonuçlar doğurabilir. ciltle ilgili semptomları etkiler. Süt ürünleri ve çikolata bazı insanlarda sivilce oluşumuna katkıda bulunabilir.

UYKU ALIŞKANLIKLARI

Çakralar 7, 6, 5, 4

Uyku, sağlık ve sağlıklı yaşam için en önemli bileşenlerden biridir. Bunlar sağlıklı alışkanlıklar için bazı yararlı ipuçlarıdır:

- Yatağa gidin ve her gün aynı saatte uyanın.
- Egzersiz: Bazı insanlar geceleri hareket ederek uyarılırlar, bu nedenle günün erken saatlerinde egzersiz yapmak isteyebilirsiniz.
- Stresi azaltın, böylece uykuya dalmaya çalışırken stres yaratan etkenler hakkında uzun uzun düşünmezsiniz.
- Özellikle yatmadan önce meditasyon yapın.
- Melatonin, kediotu kökü ve/veya uyku çayları alın.
- Öğleden sonra kafein içmeyin.
- Çok karanlık bir odada uyuyun, yatmadan bir saat önce elektronik aletlere maruz kalmayı sınırlayın.
- Beyaz gürültü çal.
- Odadaki sıcaklığın rahat ve yeterince düşük olduğundan emin olun.
- Destekleyici veya rahat değilse yatağınızı ve/veya yastığınızı değiştirin.

- Adrenallerinizi ashwagandha, rhodiola (vücudun stresi yönetmesine yardımcı olan şifalı bitkiler) ve muhtemelen vücudunuzun adrenal bezde ürettiği ve seks hormonları da dahil olmak üzere diğer hormonları üretmesine yardımcı olan bir hormon olan DHEA gibi takviyelerle destekleyin. DHEA 30'lu yaşlarımızın başında düşmeye başlar. Kadınlarda sivilce ve anormal saç büyümesi gibi yan etkiler nedeniyle bu takviyeye başlamadan önce kişilerin DHEA düzeylerini doktorlarına kontrol ettirmelerini öneriyorum. Hormona duyarlı kanser riski olan kişilerde önerilmez. Ayrıca insanlara adrenal bezlerinin sağlığını belirlemeye yardımcı olan kortizol düzeylerini kontrol ettirmelerini öneriyorum. Yüksek kortizol seviyeleri uykusuzluğa veya uyku bozukluğuna neden olabilir.
- Hormonlarınızı hormon dengesizliği açısından kontrol ettirin. Bu sadece menopozla ilgili değil, her yaşta meydana gelebilir.
- Yeterince yediğinizden ve enerjiyi ve rahatlama yeteneğini etkileyen nörokimyasalları oluşturmak için gereken amino asitler için yeterli miktarda tam protein aldığınızdan emin olun.
- CBD yağını deneyin.
- Geleneksel Çin tıbbından bitkisel ilaçlar alın.

DERİN BOYUN VE OMUZLAR
Çakra 5

Bir okuma sırasında çok geniş omuzlu birini resmetmem, sadece bu alandaki sorunların değil, aynı zamanda sembolik olarak “dünyanın yükünü omuzlarında” taşıyan birinin de işaretidir. Boyun ve omuzlar, özellikle duygularını kolayca ifade edemeyen kişilerde stresin en çok tutulduğu alanlardır. Hareket etmek ve esnemek çok önemlidir, tıpkı otururken ve özellikle telefon ve bilgisayarlara bakarken duruşunuza dikkat etmek kadar.

Omuz ve boyun yaralanmaları ne yazık ki yaygındır çünkü bunlar sıklıkla güçlendirmeyi düşünmediğimiz ve güçlendirme veya esnekliğini koruma fırsatına sahip olamayabileceğimiz alanlardır. Güçlendirme

Lats ve üst sırt aynı zamanda omuz ve boyun yaralanmalarını azaltmada ve iyileşmelerine yardımcı olabilir.

ÇINLAMA
Çakra 6

Trisiklik antidepresanlar (Prozac gibi SSRI'lardan önce kullanılan eski bir antidepresan türü) veya Xanax gibi geleneksel tedavilerin yan etkileri vardır ve her zaman etkili değildir. Sakinleştirici beyin vericisi GABA'nın miktarını artırarak çalışırlar. GABA'yı artırmanın, lipozomal GABA'yı almak (geleneksel GABA'nın emilebileceğinden daha kolay) ve L-glutamin amino asidini ve ginkgo biloba bitkisini kullanmak gibi toksik olmayan, doğal yollar da vardır. Tinnitus, diğer semptomlara eşlik ediyorsa Lyme hastalığının bir belirtisi olabilir, bu nedenle dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

Ruhsal olarak kulak sorunları, duymak istemeyebileceğimiz şeylerle veya daha yakından dinlemeye ihtiyaç duymamızla bağlantılıdır. Bu faktörlerden herhangi birinin veya her ikisinin de kulak çınlaması, işitme kaybı veya diğer kulak rahatsızlıklarında rol oynayıp oynamadığını kendinize sorun.

Ülser, *H. PYLORİ* BAKTERİLER VE BAĞIRSAK
Çakraları 5, 3

Ülserler midenizin, ince bağırsağınızın veya boğazınızın astarında oluşan yaralardır. Çoğu ince bağırsakta bulunur ve duodenum ülseri olarak adlandırılır. Mide ülserlerine mide ülseri denir. Boğazdaki ülserlere yemek borusu ülseri denir. Nüfusun yaklaşık yüzde 10'u bu durumdan muzdarip.[26]

Ülserlerin yalnızca stresten kaynaklandığı düşünülüyordu, ta ki iki nedenden birinin ülser olduğu keşfedilene kadar. *Helikobakter pilori* (*H. pilori*) dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 50'sinde bulunan ve genellikle semptomsuz olan bakteriler. Kişiden kişiye bulaşabilir. Diğer neden ise ibuprofen gibi ağrı kesici NSAID ilaçlarıdır ancak bazı durumlar insanları daha duyarlı hale getirebilir. Bunlara karaciğer, böbrek veya akciğer dahildir

hastalık, aile öyküsü, sigara ve düzenli alkol tüketimi.[27]

Geleneksel tedavi antibiyotikleri ve antiasitleri içerir, ancak aşağıdakileri uygularsanız mide ülseri ağrısının yanı sıra sindirim ve bağırsak sorunlarından da kurtulabilirsiniz:[28]

- Sağlıklı bir diyet seçin. Meyvelerle, özellikle A ve C vitaminleriyle, sebzelerle ve tam tahıllarla dolu bir diyet. Vitamin açısından zengin yiyecekler yememek vücudunuzun ülserinizi iyileştirmesini zorlaştırabilir.
- Probiyotik içeren yiyecekleri düşünün. Bunlara yoğurt, eski peynirler, miso ve lahana turşusu dahildir. Probiyotikleri takviye olarak da alabilirsiniz.
- Süt ve süt ürünlerini ortadan kaldırmayı düşünün. Bazen süt içmek ülser ağrınızı hafifletir ancak daha sonra aşırı asit oluşmasına neden olur ve bu da ağrıyı artırır. Süt ürünleri de iltihaplıdır.
- Ağrı kesicileri değiştirmeyi düşünün; NSAID kullanıyorsanız ağrıyı azaltmak için farmasötik olmayan yöntemler bulmayı düşünün.
- Stresi kontrol edin. Stres, peptik ülserin belirti ve semptomlarını kötüleştirebilir. Stresinizin kaynaklarını düşünün ve nedenlerini çözmek için elinizden geleni yapın. Bir miktar stres kaçınılmazdır, ancak egzersiz yaparak, arkadaşlarınızla vakit geçirerek veya bir günlüğe yazarak stresle başa çıkmayı öğrenebilirsiniz.
- Sigara içmeyin. Sigara içmek midenin koruyucu kaplamasına müdahale ederek midenizi ülser oluşumuna karşı daha duyarlı hale getirebilir. Sigara içmek aynı zamanda mide asidini de arttırır.
- Alkolü sınırlayın veya kaçının. Aşırı alkol kullanımı, midenizdeki ve bağırsaklarınızdaki mukoza zarını tahriş edip aşındırarak iltihaplanma ve kanamaya neden olabilir.
- Yeterince uyumaya çalışın. Uyku, bağışıklık sisteminize yardımcı olabilir ve dolayısıyla strese karşı koymanıza yardımcı olabilir. Ayrıca yatmadan kısa bir süre önce yemek yemekten kaçının.
- Flavonoidler birçok meyve ve sebzede doğal olarak bulunan bileşiklerdir. Flavonoid bakımından zengin yiyecek ve içecekler şunları içerir: soya fasulyesi, baklagiller, kırmızı üzüm, lahana, brokoli, elma, meyveler ve yeşil

çay. Bunlar ülser semptomlarını azaltmaya ve iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olabilir.

- Ortadan kaldırmaya yardımcı olan probiyotik türlerini kullanmak*H. Pilori,* özellikle *Lactobacillus, Saccharomyces boulardii*,*L. acidophilus,*Ve *Bifidobacterium lactis.*
- Çinkonun ülserlerin iyileşmesine yardımcı olabileceğine dair bazı kanıtlar da vardır.
- Peptik ülser tedavisi için zerdeçal, sakız, lahana, deglisirhizinlenmiş meyan kökü ve neem kabuğu ekstresi dahil olmak üzere bir dizi botanik önerilmektedir.

Ruhsal olarak ülserler açık yaralar, duygusal acı, ifade edilmemiş stres ve kırgınlık ve baskı altında hissetmeyle ilgilidir. Mide ve bağırsak ülserleri için 3. çakra bölümünün yanı sıra 5. çakra bölümündeki "Harekete Geçirici Mesaj" maddelerine de bakmakta fayda var, çünkü boğaz duyguların ifade yolu. Pek çok insan kendilerinin ve diğer insanların duygularını bağırsak bölgesinde hisseder; bu nedenle, hissettiklerinizin kendi duygularınız mı olduğunu yoksa bunları etrafınızdaki diğer insanlardan mı aldığınızı kendinize mutlaka sorun. Doğru sınırları belirlemek çok önemlidir.

Bağırsak (mide ve bağırsaklar) ağrı ve rahatsızlığın yaygın olarak görüldüğü yerdir. Www.gialliance.com web sitesine göre, sindirimle ilgili hastalıklar nedeniyle hastaneye kaldırılan Amerikalıların sayısı diğer rahatsızlıklardan daha fazladır ve yaklaşık yirmi milyon Amerikalı kronik sindirim sorunlarına sahiptir. Bu sayının daha da yüksek olduğunu düşünüyorum çünkü ben de dahil olmak üzere karşılaştığım pek çok kişi şişkinlik, mide bulantısı, menstruasyona bağlı sindirim sorunları, taşıt tutması, kabızlık ve gıda hassasiyeti gibi durumları doktorlarına bildirmeyi bile düşünmüyor. Sayısız doğal ilaçları, ilaçları, yaşam tarzı değişikliklerini ve terapileri denedikten sonra başarısızlıkla sonuçlandıktan veya sorunun "kafalarında" olduğu söylendikten sonra, daha iyi hissetmeye çalışmaktan vazgeçerler ve sadece "bununla yaşamayı öğrenirler."

Temel neden(ler)i keşfetmek çok zorlayıcı olabilir ve üst veya alt GI serisi, röntgen sırasında baryumun yutulması, sindirim kanalının içine bakmak için kamera kullanılması gibi geleneksel testler olabilir.

traktus, baryumlu lavmanlar, kolonoskopi veya endoskopik ultrason sıklıkla cevap vermez. Genellikle geleneksel pratisyenlerden ziyade alternatif veya bütünleştirici doktorlar tarafından sunulan dışkı örneklemesi, parazitlerin veya bakteriyel dengesizliklerin bulunmasına yardımcı olmak için yararlı olabilir. Gıda alerjileri veya hassasiyetleri suçlu olabilir ancak teşhis edilmesi zordur. Daha fazla bilgi için lütfen bu sözlüğün başlarındaki gıda alerjileri ve hassasiyetleri bölümüne bakın.

Deneyimlerime göre bağırsak bozukluklarının genellikle birden fazla temel nedeni vardır: fiziksel, çevresel, duygusal ve ruhsal sorunların birleşimi. Bağırsak bozuklukları kalıtsal da olabilir. Crohn gibi otoimmün hastalıklarda olduğu gibi yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal olarak da. Birkaç nesil öncesine dayanan ailelerde sıklıkla açıklanamayan bağırsak sorunlarıyla karşılaştım. Hepimizin fiziksel veya duygusal strese vücudun diğer bölgelerine göre daha yoğun tepki verme eğiliminde olan "savunmasız bölgeleri" olduğuna inanıyorum. Ailemin birçok üyesi gibi kendimi bildim bileli bağırsak sorunları yaşadım. Gluten ve süt ürünlerinden kaçınmak, kabızlığı önlemek için adımlar atmak, sindirim enzimlerini kullanmak ve stresi azaltmak çok yardımcı oldu ancak semptomları tamamen ortadan kaldırmadı. Bağırsak ve sindirim sorunları hakkında daha fazla bilgi için lütfen 3. çakra ile ilgili bölüme bakın.

VİRÜSLER

7, 1. Çakralar ve Vücudun Etkilenen Bölgeleri

Epstein-Barr virüsü veya EBV yeni bir olgu değil. İlk olarak kırk beş yıl önce Afrika Burkitt lenfomasından izole edilen hücrelerde keşfedildi ve o zamandan beri üzerinde çalışılıyor. Ağız yoluyla, kan nakli yoluyla ve organ implantasyonu yoluyla bulaşabilir. Herpes virüs ailesinin bir üyesidir ve en sık mononükleozla ilişkilendirilir ve nedenidir. EBV'ye karşı antikorların, genellikle çocukluk çağı enfeksiyonunun bir sonucu olarak, nüfusun yüzde 90'ında tespit edilebileceği tahmin edilmektedir.

Bazı kişilerin gizli virüslerin, özellikle Epstein-Barr'ın Lyme hastalığının, fibromiyaljinin temel nedenleri olduğuna dair iddialarını okudum.

diğer otoimmün durumlar ve kanser. “Neden” terimini kullanmak aldatıcıdır. Virüslerin kendileri otoimmün semptomlara neden olabilir. Çeşitli virüslerin halihazırda risk altında olan kişilerde, muhtemelen genetik olarak veya gizli bir rahatsızlıkla belirli otoimmün hastalıkları tetikleyebilme olasılığını araştırmak için araştırmalar yürütülmektedir. Ben de dahil olmak üzere Lyme hastalığı olan birçok insanla çalıştım ancak vücutlarında EBV'nin izine rastlamadım.

Küf ya da diğer zehirlenmeler, kimyasallara maruz kalma, stres ya da diğer birçok şey gibi belirli virüslere, özellikle de EBV'ye sahip olmak, bizi daha fazla hasta edebilir.*duyarlı*hastalığa. Stres veya toksisite yaratan her şey bağışıklık sistemimizi zorlar ve kanser dahil hastalıklara yakalanma olasılığımızı artırabilir.

EBV latent, aktif veya kronik olabilir. EBV ile enfekte olmuş hücrelerdeki mutasyonlar kanserli değişikliklere yol açabildiğinden, belirli EBV suşlarının yeniden aktivasyonu ve mutasyonu bazı nadir kanser türleriyle ilişkilendirilmiştir ve ilk çalışmalar EBV ile lupus, multipl skleroz arasında olası bir genetik-çevresel bağlantı bulmuştur. , romatoid artrit, inflamatuar bağırsak hastalığı, tip 1 diyabet, jüvenil idiyopatik artrit ve çölyak hastalığı, potansiyel olarak EBV'ye sahip olmanın kişiyi bu hastalıklara yakalanma riskinin daha yüksek hale getirdiğini gösterir.[29]Şizofreni ile EBV arasında da bir bağlantı olabilir. Tamamı EBV olan, ancak şizofreni olan ve olmayan 700 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, şizofreni için genetik risk faktörlerinin yanı sıra EBV için yüksek antikorları olan katılımcıların şizofreniye yakalanma olasılığının kontrol grubuna göre sekiz kat daha fazla olduğu bulunmuştur.[30]Nüfusun yüzde 90'ından fazlasının EBV'ye yakalandığı ve muhtemelen nüfusun yüzde 100'ünün buna maruz kaldığı göz önüne alındığında, doğrudan nedensel bir ilişkinin kanıtlanması zordur.

Nadir durumlarda EBV, CAEBV adı verilen kronik bir duruma yol açabilir ve teşhis, semptomlar ve kronik aktif enfeksiyonu gösteren bir kan testi kullanılarak konur. Aktif formun kabul edilen tek tedavisi kök hücre naklidir, ancak tedavi gören ve semptomları iyileşen hastalar da biliyorum.

gizli EBV. Latent EBV'nin semptomlara neden olup olamayacağı ve latent formun gerçekten latent olup olmadığı konusunda tartışmalar vardır.

Bütün bunlar sizin için ne anlama geliyor? EBV veya diğer virüs türlerinden şüpheleniyorsanız veya merak ediyorsanız, deneyimlerime göre, bir naturopat veya bütünleştirici doktor gibi alternatif bir pratisyen kullanarak teşhis ve olası tedavi konusunda daha fazla yardım bulabilirsiniz. Onların konu hakkında daha açık ve daha bilgili olduklarını görebilirsiniz. Tüm virüslerde olduğu gibi, otoimmün, antiinflamatuar bir diyetten, bağışıklık sisteminizi iyileştirmenin doğal yollarından, sezgilerle bağlantıdan, stresi azaltmadan ve belirtilerinize ve özel durumunuza bağlı olarak bireyselleştirilmesi gereken homeopati dahil takviyelerden yararlanabilirsiniz.

Ruhsal olarak virüsler, korku veya dehşet duygusu, sağlıklı sınırlar oluşturmada zorluk ve dinlenmeye veya başka bir şekilde kendinize bakmaya zaman ayırmamakla ilgili olabilir. Birisinin kendi gücüne sahip olamayabileceği ve virüsü hafifletemediği için kendini savunmasız hissedebileceği kronik EVB veya kronik yorgunluk virüsü gibi manevi temel nedenleri belirlerken bireysel semptomlar da dikkate alınmalıdır.

GÖRÜŞ PROBLEMLERİ
Çakra 6

Görme sorunlarını önlemede çeşitli vitamin ve bitkilerin etkili olduğu gösterilmiştir. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- Yaban mersini
- Ginkgo Biloba
- Saint-John's-wort
- Göz parlaklığı
- Çinko
- Lutein
- A, E ve C Vitaminleri
- Diğer antioksidanlar

- Omega-3 ve omega-6 yağ asitleri

Daima UV korumalı güneş gözlüğü takın. Birçok insan kuru gözlerle yaşıyor ve bunun farkına bile varmıyor. Göz damlasına alternatif olarak, birçok sigortanın masraflarını karşıladığı gözyaşı kanallarınıza ağrısız bir şekilde tıkaç implantasyonu yaptırabilirsiniz. Uyurken göz maskesi takmak, özellikle tavan vantilatörü kullanıyorsanız nem kaybını azaltabilir. Ekran süresini sınırlayın ve mavi ışığa karşı koruyun.

Spiritüel olarak görme sorunları, görmek istemediğiniz veya dikkat etmediğiniz şeylerle ilgilidir.

Sonsöz

İleriye Yönelik Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Bu dünyada olmayacağımız güne kadar, hatta sanırım bedenlerimizi geride bırakarak saf enerjiye dönüşene kadar öğrenmeye, büyümeye ve değişmeye devam edeceğiz. Korkunun bu büyümenin önüne geçmesine izin verirsek hayat durgun ve tatminsiz hale gelir. Korku, Ruh ve sezgilerimizle olan iletişimi azaltır. Mutluluğun ve amacın olmadığı, korkunun hakim olduğu bir yaşam çoğu zaman fiziksel, duygusal ve ruhsal hastalıklara katkıda bulunur.

Onlarca yıldır bilinçli bir ruhsal ve sağlık yolculuğunda olan son derece ruhsal kişilerin bile kendilerine meydan okumaya devam etmeleri ve iyileşme ve büyüme potansiyellerini genişletmeleri gerekir. Her zaman kişiliğimizin ve davranışlarımızın, güçlü yönlerimiz ve yeteneklerimizin yanı sıra büyümemize ve sağlıklı olmamıza yardımcı olacak şekilde ayarlanabilecek kısımlarını keşfediyoruz. Umarım kendimizi sevmenin ve kabul etmenin daha derin yollarını öğrenmeyi asla bırakmayız. Her zaman devam eden çalışmalarımız var ve bu sorun değil. Tüm bunları kendi hızımızda yapmak ve yol boyunca hatalara izin vermek de önemlidir.

Bu kitaptaki araçlar tüm yaşamınız boyunca kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Eğer bir uygulayıcıysanız, bunları başkalarına yardım etmek için kullanabilirsiniz. Eğer ebeveynseniz kitapta öğrendiklerinizi çocuklarınızın özellikle sezgileriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olmak için kullanmanızı tavsiye ederim.

Neyin değiştiğini, kaydettiğiniz ilerlemeyi görmek için sezginizi ve oluşturduğunuz çakra grafiğini kontrol etmenin yanı sıra en az altı ayda bir yeni bir sezgisel tablo oluşturmanızı öneririm.

yapılanlar ve karşılaştığınız engeller. Ek sorunların ve güçlü yönlerin yanı sıra ek temel nedenleri de keşfedebilirsiniz. Başlangıçta seçtiğiniz strateji ve araçların işe yaramadığına ve başkalarının yaşam tarzınıza ve inançlarınıza daha iyi uyduğuna karar verebilirsiniz. Aklını Yeni fikirlere açık tut. Bunu her altı ayda bir yapmak çok zor görünüyorsa, belki de yılda bir kez yapmak daha uygundur. Ayrıca okumak ve kaydettiğiniz ilerlemeyi kendi başınıza değerlendirmek için benden bireysel randevu alabilirsiniz. Web sitem www.katiebeecher.com.

Kitabı kişisel olarak nasıl kullandığınızı bana bildirmek ve bana hikayelerinizi anlatmak için lütfen sosyal medya ve e-posta yoluyla benimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

TEŞEKKÜRLER

Sevgi ve Şükranla

Aileme - Brad, Lauren, Larissa, Corey ve Thomas: Size duyduğum minnettarlığı ve sevgiyi asla ifade edemem. Sonsuz desteğiniz ve teşvikiniz için teşekkür ederiz. Asla pes etmeme izin vermiyorsun ve sen benim en büyük amigo kızlarımsın. Saatlerce (günlerce) okuduğunuz ve düzenlediğiniz için teşekkür ederiz.

Koşulsuz sevgileri ve kabulleri için inanılmaz büyükannem ve büyükbabam Walter ve Mary Taras'a.

İlk terapistim MSW'den Jean Sutherland'a. Hayatımı kurtardığın, iyileşmeme yardım ettiğin ve bana Jung psikolojisini öğrettiğin için teşekkür ederim. Çok karanlık zamanlarımda bana yardım eden Jung'lu terapist Nora Dixon'a teşekkürler.

Edebiyat temsilcim Ellen Scordato'ya, Alison Fargis'e ve Stonesong'daki herkese, Joel Fotinos'a, Gwen Hawkes'a ve St. Martin's Press ve Macmillan Publishers'taki herkese: Bana, mesajıma olan inancınız için çok minnettarım. ve yaptığım iş. Tavsiyeniz, düzenlemeniz ve pozitifliğiniz için teşekkür ederiz. Birlikte çalışmaya devam etmeyi sabırsızlıkla bekliyorum.

Şaşırtıcı sezgisel ve orta yeteneklerim ve koşulsuz sevginiz için Tanrı'ya ve rehberlerime.

Sosyal medyadaki arkadaşlarıma, müşterilerime ve takipçilerime. Hayatınıza girmeme izin verdiğiniz, değerli sırlarınızı bana güvendiğiniz ve şifa yolculuklarınızın bir parçası olduğunuz için teşekkür ederim. Desteğiniz, değerli yorumlarınız, bana ve yaptığım işe olan inancınız için çok teşekkür ederim.

Arkadaşım Catherine Glastal'a. Beni cömertçe New Jersey'e davet ettiniz ve işimi büyütmeme yardımcı oldunuz, ardından beni Stonesong Literary Agency'ye bağladınız. Westfield'da bulduğum destek ve dostluk için çok minnettarım ve tekrar ziyaret etmek için sabırsızlanıyorum.

Sevgili arkadaşlarım Aubrey Graf-Daniels ve Linda Tavares dahil olmak üzere tüm okuyucularıma ve editörlerime. Zamanınızı, tavsiyelerinizi ve sonsuz desteğinizi gerçekten takdir ediyorum. Teklifimi yazmama yardım ettiği ve beni her zaman kendime karşı dürüst olmaya teşvik ettiği için Cherise Fisher'a teşekkür ederim.

Jacksonville, Florida'daki Bittersweet Stüdyolarındaki pole aileme. Hepinizi seviyorum.

EK

Web siteleri, Kaynaklar, Şifa Terapileri ve Önerilen Ürünler

Aşağıdaki bölüm kitapta bahsettiğim, benim kullandığım veya başkaları tarafından tavsiye edilen referans araçları, kaynaklar ve tedaviler hakkında ek bilgiler içermektedir. Bu, mevcut kaliteli tedavi türlerinin ve iyileştirme yöntemlerinin kapsamlı bir listesi değildir. Ben bu şirketlerin birçoğunun bağlı kuruluşuyum ve bunların ardından yıldız işareti geliyor. Onayladığım ürünler ve şirketler konusunda son derece seçici davranıyorum ve bunları şahsen kullanıp etkili ve en yüksek kalitede olduklarını görmediğim sürece bunu yapmıyorum.

FAVORİ WEB SİTELERİ

Çevre Çalışma Grubu. www.ewg.org: Toksik olmayan ürünler ve güvenli, organik gıdalar hakkında bilgiler.

Ulusal Kaynaklar Savunma Konseyi. www.nrdc.org. Çevresel eylem grubu.

Diz egzersizleri. https://www.healthline.com/health/exercises-for -kneepain#strengthening-exercises.

Otoimmün hastalıktan kişisel iyileşme yolculuğunu yazan MD Cynthia Li. www.cynthialimd.com.

Hayatta kalan kalıp. www.survivingmold.com: Toksik küf ve buna maruz kalmayla ilişkili semptomların nasıl tedavi edileceğine ilişkin kaynaklar.

Ulusal Aşı Bilgi Merkezi. www.nvic.org: Aşı güvenliği ve yasalar hakkında bilgiler.

Kokuşmuş! (2015) Jon Whelan'ın yönettiği, yapay kokuların toksisitesini konu alan Netflix'te yayınlanan bir belgesel.

Amerikan Naturopatik Hekimler Birliği. www.naturopatik.org/medicine. Mary Coyle, olağanüstü homeopat. www.realchildcenter.com.

Yiyecek ve takviyeleri kullanarak duygudurum bozukluklarına yardımcı olmak. Julia Ross'un kitabı *Ruh Hali Tedavisi* (Penguin Life, 2003) mükemmel bir kaynaktır. https://www.juliarosscures.com/mood-cure/.

Vücut Skoru Korur (Penguin Books, 2003) travma ve travmanın vücut üzerindeki etkileriyle ilgilenen herkesin mutlaka okuması gereken bir eser. https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score.

Dr. Elaine Aron'un son derece hassas ve empatik insanlar hakkında yazdığı bir web sitesi ve kitap grubu. Bu konu hakkında ilk yazanlardan biriydi. https://hsperson.com/.

Dünyayı nasıl gördüğümüze ilişkin Jung teorilerine dayanan kişilik tipolojisi testi hakkında bilgi. www.myersbriggs.org.

Carl Jung'la ilgili bilgiler. https://www.cgjungpage.org/.

LYME HASTALIĞI KAYNAKLARI

Bay Area Lyme—Lyme hastalığı hakkında faydalı bilgiler: www.bayarealyme.org.

Lyme hastalığı semptomlarının bir listesi. https://globallymealliance.org/wpcontent/uploads/2019/11/Lyme-disease-symptoms_GLA_1119.pdf.

Sosyal medyada mükemmel kaynak, bilgi ve destek kaynağı olan çok sayıda Lyme hastalığı hesabı bulunmaktadır.

ENERJİ ŞİFA VE DİĞER ŞİFA TERAPİLERİ

TEDAVİ EDİCİ DOKUNUŞ

Kayıtlı hemşire Janet Mentgen tarafından 1989 yılında kurulan Healing Touch (HT), uygulayıcıların bilinçli olarak ellerini kullandıkları ve sağlığı ve iyileşmeyi teşvik etme niyetinde oldukları bir enerji terapisidir. HT, vücuda nüfuz eden ve onu çevreleyen enerji alanını etkilemek için yalnızca çok hafif veya vücuda yakın bir dokunuş kullanır. Birçok enerji tıbbı türü, vücuda hafif veya vücuda yakın dokunuş uygulayarak veya elleri alanın içine veya içinden yerleştirerek bu alanları etkilemek için teknikler kullanır. Qigong, Jin Shin Jyutsu ve Reiki bu tür terapötik yaklaşımın diğer örnekleridir. www.healingtouchprogram.com.

ŞİATSU

Shiatsu, akupunktur veya refleksolojide kullanılan noktalara benzer basınç noktalarına dayanmaktadır. Parmaklar kullanılarak yapılır, ancak bazı cihazlar da kullanılabilir. Shiatsu, insan vücudunun enerji kanalları veya meridyenlerle birbirine bağlanan enerji merkezlerine sahip olduğu teorisi üzerinde çalışır. https://zensomamassage.com/shiatsu-energy-balancing-for-health-and-wellness/.

REİKİ

Reiki, elle şifa vermeye yönelik eski bir Japon tekniğidir. reiki.org.

BARBARA BRENNAN ŞİFA OKULU

1982'de eski bir NASA fizikçisi olan Barbara Brennan, Barbara Brennan Şifa Okulu'nu kurdu. Temizlemeyi, enerjisel dengelemeyi ve yenilenmeyi içeren bir dizi sezgisel enerji iyileştirme tekniği tasarladı. barbarabrennan.com.

KRANYOSAKRAL TERAPİ

Kraniyal osteopati ve kraniyal terapi olarak da adlandırılan kraniyosakral terapi, iskeleti ve bağ dokularını, tipik olarak baş, kafatası ve sakrumu (omurganın tabanındaki büyük üçgen kemik) manipüle etmek için hafif el basıncı kullanan manuel, noninvazif bir terapidir. . Ağrının giderilmesi için vücuttaki gerilimleri serbest bırakır ve bağışıklık sistemi fonksiyonunu ve genel sağlığı iyileştirir. https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/wellness-therapies/cranialosteopati/.

KUNDALINI YOGA

Kundalini yogayı pek çok nedenden dolayı seviyorum. Vücudun belirli bölümleri, koşulları ve çakralar için tasarlanmış hareket, ilahi ve meditasyon kullanarak sezgilerimizle ve bedenlerimizle bağlantı kurmamıza yardımcı olan bir yoga türüdür. Fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak tedavi edicidir. www.3HO.org; www.kundaliniyoga.org.

BEDEN KODU/DUYGU KODU

Beden Kodu ve Duygu Kodu, bilgi toplamaya ve bedeni dengelemeye yönelik tekniklerdir. Ben bunu yaptım ve faydasını gördüm. https://discoverhealing.com/the-body-code/.

LENF MASAJI

Lenfatik drenaj, lenf sıvılarının vücutta hareketini uyaran bir masaj şeklidir. Lenfatik sıvı drenajına yardımcı olan makineler de vardır. Bu, atıkların ve toksinlerin vücut dokularından uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Lenfödem, fibromiyalji, cilt bozuklukları, ödem, hormon dengesizliği, sindirim bozuklukları, yorgunluk ve uykusuzluk gibi bazı sağlık durumları lenfatik masajdan faydalanabilir.

ÖNERİLEN ÜRÜNLER

CBD yağı: Favorim Remedy Plant Lab,* www.remedyplantlab.com tarafından yapılmıştır. Vanilya avokado yağının bir örneğini aldım ve kocam ve ben bunu uyumamıza yardımcı olması ve ağrıyı hafifletmesi için kullanıyoruz. İşe yaradığı için ona sihirli yağ diyoruz! Kocamın ayak parmağındaki eklemi çıkarmak için yaptığı ameliyattan dolayı on yılı aşkın bir süredir yaşadığı ağrı sadece kaybolmakla kalmadı, aynı zamanda daha fazla esnekliğe de sahip ve ben her zamankinden daha iyi uyuyorum. Yüzde 10 indirim için Katie10 kodunu kullanın.

Takviye sakızları: www.maryruthorganics.com.

Vitamix: www.vitamix.com. Smoothie'lerim ve meyve suyu sıkmak için kullandığım blender.

Evde lazer: Nira cildi.* İnce çizgileri ve yara izlerini yumuşatmak için bunun faydalı olduğunu buldum, www.niraskin.com. Yüzde 10 indirim için Katie10 kodunu kullanın.

Beslenme önerilerinin yanı sıra vitaminler ve mineraller için saç testi: Sassy Holistics, www.sassyholistics.com.

Oracle kartları: Işığın Bekçileri, Hayvan Hekimliği Kartları.

DOĞAL KİŞİSEL VE GÜZELLİK ÜRÜNLERİ

Miranda Kerr'den doğal güzellik ve cilt bakımı: www.koraorganics.com

www.badgerbalm.com

https://ctorganics.com/

www.beechersbotanicals.com

https://labrunaskincare.com/

https://www.briutessentials.com/

https://www.tomsofmaine.com/

https://lordjones.com/

www.aveda.com

www.cygallebeauty.com

www.burtsbees.com

www.follain.com.

Doğal kene kovucu: www.ticktocknaturals.com

GLÜTENSİZ GIDA MARKALARI

Amy'nin yemeklerinde şekerlemeler bile var ve çok lezzetliler. www.amys.com

Hu Kitchen, muhteşem çikolata ve glutensiz krakerler sunmaktadır. Yüzde 15 indirim için KatieBeecher15 kodunu kullanın. www.hukitchen.com*

Probiyotikler: www.justthrivehealth.com.* Yüzde 15 indirim için Beecher15 kodunu kullanın. Bunlar aynı zamanda histamin içermez.

TAKVİYE KREMLERİ

Benim favorilerim Radiate Wellness'ın ürünleri: https://www.radiatewellnessproducts.com/.* Doğal östrojen ve progesteron DHEA'dan enerjiyi artıran doğal içeriklere kadar çok çeşitli etkili kremler üretiyorlar (çoğunluğunu denedim) ve cinsel dürtü, magnezyum ve B vitaminleri.

NOTLAR

1. https://www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190627113951.htm.
2. https://www.healthline.com/health/what-is-dmt#presence -in-brain.
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4740614/.
4. www.avoicefortheinnocent.org.
5. www.RAINN.org.
6. https://ghr.nlm.nih.gov/primer/howgeneswork/epigenome.
7. https://www.sciencemag.org/news/2019/07/parents-emotional-trauma-maychange-their-children-s-biology-studies-mice-show-how.
8. www.Adultchildren.org.
9. https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/2017–10/current-controversydoes-adrenal-fatigue-exist.
10. https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/asthma.
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7053252/#:~:text=Caffeine%20display%20to%20improve%20airways,-cause%20Yanlış yorumlama%20of%20Sonuçların %20'si.
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10724294/#:~:text=Significant%20data%20suggest%20that%20hypnosis,randomized%2C%20control%20çalışma%20are%20gerekli.
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391363/.
14. https://www.nutritics.com/p/news_ Why-Most-Iron-In-Spinach-Is-Useless#:~:text=Studies%20have%20shown%20that%20as,is%20around%2015% %202D35%25.
15. https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview Osteoporoz.
16. https://www.nof.org/.
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018605/#:~:text=Cardiovascular%20dis kolaylık%20gelişir%207%20 ila%2010%20yıl%20sonra%20kadınlarda%20,%20kardiyovasküler%20hastalığa karşı%20korunur.
18. https://www.raynauds.org/.
19. https://www.diabetes.org/.

20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2570378/.
21. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/
symptomscauses/syc-20371444.
22. https://repository.up.ac.za/handle/2263/44393 https://journals.lww.com/coobgyn/
Abstract/2016/06000/The_impact_of_stress_on_fertility_treatment.10.a spx.

23. https://readysetfood.com/blogs/community/food-allergies -in-children-v-adults.
24. https://www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics;
https://medalerthelp.org/blog/allergy-statistics/#food-allergy.
25. https://www.cnbc.com/2016/09/09/allergies-are-on-the-rise-and-here-
arethird-reasons-why.html.
26. https://familydoctor.org/condition/ulcers/.
27. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/peptic-ulcer/
diagnosistreatment/drc-20354229.
28. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10350-peptic
-ulcerdisease/prevention.
29. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6008310/#B4.
30. https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article /45/5/1112/5193713.

DİZİN

Bu başlığın basılı versiyonunda yer alan indeks, e-kitabınızın sayfalarıyla eşleşmiyor. İlgilendiğiniz terimleri aramak için lütfen e-okuma cihazınızdaki arama fonksiyonunu kullanın. Referans olması açısından, baskı dizininde görünen terimler aşağıda listelenmiştir.

terk edilme
asit geri tepmesi
asit reflü
  5. Çakra ve
  örnek olay çalışması, Claire
akupunktur
  bağımlılıklar için
  DEHB için
  adrenal bezler için
  astım için
  sırt ağrısı için
  detoks yoluyla sezgiye
  bağlanan kardiyovasküler
  hastalıklar için
  safra kesesi için
  bağırsak sağlığı için
  baş ağrıları için
  adet sorunları için
  nörolojik bozukluklar için
  kaynaklar
bağımlılık
  1. Çakra ve
  3. Çakra ve
  6. Çakra ve
  7. Çakra
  depresyon ve
  işlevsiz aile üyesi ve kişisel çakra
  sorunu kontrol listesi DEHB/
  ADD
adrenal yorgunluk
adrenal bezler

4. Çakra ve
5. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
kan basıncı ve
kronik yorgunluk sendromu ve
detoks
bağışıklık sistemi ve
kilo kaybı ve
adrenalin
Alkoliklerin Yetişkin Çocukları (ACOA)
onayları
1. Çakra
2. Çakra
3. Çakra
4. Çakra
5. Çakra
6. Çakra
7. Çakra
AIDS
*Ajna. Görmek*Çakra, 6.
alkol
1. Çakra ve
4. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
kemikler ve
kalp hastalığı ve kan basıncı
iltihabı ve
ülserler ve
alkolizm
TSSB ve
cinsel istismar veya saldırı
alerjileri
yiyecek
alopesi
*Anahata. Görmek*Çakra, 4.
anemi
kızgınlık
Anoreksiya nervoza
antiasitler
antibiyotikler
antidepresanlar
antihistaminikler
antiinflamatuarlar
antiinflamatuar diyet.*Görmek*diyet
antioksidanları
endişe
4. Çakra ve
6. Çakra ve

bağımlılık ve
kronik yorgunluk sendromu ve
baş ağrıları ve
sezgiyle bağlantı kurmanın önünde engel olarak
kişisel çakra sorunu kontrol listesi tedavi
seçenekleri
Zırh Tiroidi
vücut dismorfisi astımı için sanat terapisi
egzersizi
4. Çakra ve
örnek olay çalışması, Claire
risk faktörleri
in belirtileri
tedavi seçenekleri
“aura”
özgünlük
otizm
otoimmün diyet
otoimmün hastalıklar.*Ayrıca bkz. belirli hastalıklar*
1. Çakra ve
5. Çakra ve
6. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
için diyet
Ayahuasca
sırt ağrıları (sırt ağrısı)
Barrett Özofagusu
benzofenon
yaban mersini
aşırı yeme (aşırı yeme)
yazarın hikayesi
biyotin
doğum kontrolü
mesane
şişkinlik
kan hastalıkları
tansiyon
yüksek.*Görmek*yüksek tansiyon
düşük.*Görmek*düşük tansiyon
kan şekeri
düşük belirtileri
Mavi renk
bulanık/bozulmuş görüş
beden kopukluğu ve 7. Çakra
beden imajı
2. Çakra ve
3. Çakra ve

Yiyecek ve kişisel çakra sorunu kontrol listesi kemik yoğunluğu ile ilgili sorunları ele alma
kemikler
1. Çakra ve
Can sıkıntısı
Boswellia
sınırlar, ayarlama
bilinç kararması
meme kanseri
Emzirme
göğüsler
kendi kendine meme muayenesi
nefes almak
bulimia
yazarın hikayesi
zorbalık
kafein
Eylem çağrısı
1. Çakra
2. Çakra
3. Çakra
4. Çakra
5. Çakra
6. Çakra
7. Çakra
Campbell, Joseph
kalp-damar hastalığı
kariyer kararları
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
CBD yağı
Çölyak hastalığı
sezaryen doğumları
çakralar
Genel Bakış
terimin kullanımı
Çakra, 1. (kök)
onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, Sheila
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
Çakra, 2. (sakral)

onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, Jill
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra
çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
Çakra, 3. (solar pleksus)
onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, Claire
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra
çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
Çakra, 4. (kalp)
onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, Caroline
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra
çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
Çakra, 5. (boğaz)
onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, Derek
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra
çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
Çakra, 6. (üçüncü göz)
onaylamalar
Eylem çağrısı
örnek olay çalışması, “Amy”
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Meryem'in çakra
çizelgesini yönlendirir
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri

görselleştirmeler
Çakra, 7. (taç)
onaylamalar
Eylem çağrısı
durum spot ışığı
Sezgisel Yazma Lyme
hastalığını tetikler ve
Meryem'in çakra haritası
Sorunların temel nedenleri
örnek çizelgeleri
görselleştirmeler
çakra grafiği çalışma sayfası
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
uygulama vaka çalışması, Mary örnek
çizelgeleri
ki (qi)
kayropraktik
kronik diyet
kronik yorgunluk sendromu
sirkadiyen ritimler
temizlik ve “hijyen hipotezi” sakarlığı

koenzim Q-10 (CoQ10)
Kahve
kahve lavmanları
bilişsel davranışçı terapi
soğuk ayaklar ve/veya eller
kolostrum
sezgiye bağlanma
engeller
mesaj olarak sezgisel ve psişik beceri belirtileri
hakkında bilgi yarışması
birinci teknik: Yazılı Diyalog ikinci teknik: Sezgisel
Ruh Boyama üçüncü teknik: rüya tabiri dördüncü
teknik: kehanet kartları, sarkaçlar ve rünler
artırmaya yönelik ipuçları

koordinasyon sorunları
kortikosteroidler
kortizol
Coxsackievirüs B (CVB)
yaratıcılık
5. Çakra ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
Crohn hastalığı
taç çakrası.*Görmek*Çakra, 7.
kurkumin
sistit

günlük
dans. *Ayrıca bakınız* direk dansı
dehidrasyonu
diş bakımı
depresyon
4. Çakra ve
6. Çakra ve
bağımlılık ve
kronik yorgunluk sendromu ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
tedavi seçenekleri
Descartes, Rene
detoksifikasyon
DHA
DHEA
diyabet
düşük şeker ve
risk faktörleri
tedavi seçenekleri
diyet
3. Çakra ve
4. Çakra ve
asit reflü için
DEHB için
adrenal bezler için
otoimmün hastalıklar için
kemik sağlığı için
kronik diyet
depresyon için
diyabet için
safra kesesi için
bağırsak sorunları için
bağışıklık sistemi için
Lyme hastalığı için
PKOS için
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
bitki bazlı (vejetaryen)
tiroid sorunları için
ayrışma
dikkat dağıtıcı şeyler
DMT (N-dimetiltriptamin)
dopamin
Rüya yorumu
içme suyu
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
kuru gözler
işlevsiz aileler. *Görmek* aile işlev bozukluğu
disleksi

yeme bozuklukları.*Ayrıca bakınız*bulimia
Gıda ve vücudunuzla ilgili sorunları ele almak,
kronik diyet
elektronik frekans
makinelerinin belirtileri ve
semptomları ELISA testi
EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden
işleme) duygusal temizlik
duygusal temel nedenler.*Görmek*kök duygusal
duyarlılığa neden olur
empatiler
için tavsiye
ortak özellikleri
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
endokardit
endometriozis
enerji şifası
Kaynaklar aracılığıyla sezgiye
bağlanma
“enerji vampirleri”
EPA (eikosapentaenoik asit)
epigenetiği
Epsom tuzu banyoları
Epstein-Barr virüsü (EBV)
östrojeni
fenalık.*Ayrıca bakınız*negatif enerji ve insanlar
6. Çakra ve
egzersiz yapmak
3. Çakra ve
4. Çakra ve
DEHB için
adrenal bezler için
kemik sağlığı için
kronik yorgunluk sendromu ve
hormon dengesizliği ve
bağışıklık sistemi için
PKOS için
uyku için
kilo ve vücut imajı

aile işlev bozukluğu
5. Çakra ve
7. Çakra ve
yazarın hikayesi
döngüyü kırmak
örnek olay çalışması, Derek
örnek olay çalışması, Sheila

ortak roller
diyabet ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
cinsel işlev bozukluğu ve
oruç
tükenmişlik.*Ayrıca bakınız*kronik yorgunluk sendromu
korkuları (korkuluk)
ferritin
doğurganlık
fibromiyalji
savaş ya da kaç tepkisi
flavonoidleri
keten tohumu
grip aşısı
gıda alerjileri ve intoleransları
6. Çakra ve
yemek günlükleri
bağışlama
GABA
safra kesesi
sarımsak
nesil travması.*Görmek*aile işlev bozukluğu
genetik yatkınlık
GERD (gastroözofageal reflü hastalığı)
gebelik diyabeti
Ginkgo Biloba
Küresel Lyme İttifakı
glutatyon
glüten
glutensiz gıda markaları
Tanrı
guatrojenler
Graves hastalığı
yeşil renk
Greenleaf, Linda
yeşil çay
yas
4. Çakra ve
6. Çakra ve
7. Çakra ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
cinsel istismar ve
Grof, Stanislav ve
Christina'nın cezası
egzersiz yapmak
kılavuzlar, Guillain-Barré
sendromu teriminin kullanımı

suç

bağırsak

3. Çakra ve
bağışıklık sistemi ve
sağlıklı için kişisel çakra sorunu kontrol listesi
probiyotikler. *Görmek* probiyotik ülserleri, *H. pilori* bakteriler ve “içgüdüsel duygular”

bağırsak dengesizliği

el yıkama
Hashimoto tiroiditi
Hay, Louise
baş ağrısı
6. Çakra ve
asit reflü ve
Kaygı ve depresyon
kan hastalıkları ve
fibromiyalji ve
Gıda alerjileri ve
Düşük kan şekeri ve
temel nedenleri
stres ve
İyileştirici Dokunuş (HT)
sağlık Sigortası

göğüste ağrılı yanma hissi

kalp çakrası. *Görmek* Çakra, 4.
kalp hastalığı. *Görmek* kardiyovasküler
hastalık kalp çarpıntısı
Kaygı ve depresyon
kalp atış hızı
Helicobacter pylori (H. pylori)
helikopter ebeveynliği
hemokromatoz
hemoroid
Herxing
yüksek tansiyon (hipertansiyon)
histamin
hormon dengesizlikleri
2. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
kronik yorgunluk sendromu
ve sistit ve
baş ağrısı ve
uyku ve
hormon replasmanı
sıvı alımı
hidrasyon. *Görmek* içme suyu

“Hijyen hipotezi”
hipertiroidizm
hipnoterapi (hipnoz)
hipoadrenalizm
hipoglisemi
hipofosfatemi
hipotalamus
hipotiroidizm
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
histerektomi

“hastalıklar”
bağışıklık sistemi
1. Çakra ve
3. Çakra ve
6. Çakra ve
örnek olay çalışması, Caroline
detoksifikasyon
“hijyen hipotezi” ile stresi
güçlendiren ve koruyan,

çivit rengi
iltihap
insülin direnci
interstisyel sistit
samimiyet
sezgi
6. Çakra ve
ile bağlantı. *Görmek* tanımlanmış sezgiye
bağlanma
terimin kullanımı
Sezgisel Ruh Boyama
yazarın örneği
kendininkini yaratmak
yorumlama ve sembolizm
Sezgisel Yazma İstemleri
1. Çakra
2. Çakra
3. Çakra
4. Çakra
5. Çakra
6. Çakra
7. Çakra
Lyme hastalığı için
iyot
ütü. *Ayrıca bakınız* ferritin
sinirlilik
irritabl bağırsak sendromu (IBS)

günlük tutma.*Görmek*Sezgisel Yazma İstemleri; Yazılı Diyalog Jung, Carl (Jung psikolojisi)
Rüya yorumu
sezgi ve
Kırmızı Kitap
gölge

Kabat-Zinn, Jon
ketojenik diyet
böbrek taşı
diz problemleri
Kundalini yoga

L-karnitin
öğrenme engelleri
L-glutamin
yazarın yaşam amacı
sezginizi dinliyoruz.*Görmek*sezgi karaciğerine bağlanma
3. Çakra ve
Aşk
düşük kan basıncı
Lucas, Catherine G.
lutein
Lyme hastalığı
1. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
yazarın hikayesi
baş ağrısı ve
Herxing ve
öğrenme güçlükleri ve kaynakları
in belirtileri
için test etmek
tedavi seçenekleri

kırmızı renk
magnezyum
malabsorbsiyon
*Maladhara. Görmek*Çakra, 1.
*Manipura. Görmek*Çakra, 3.
tıbbi sezgi
yazarın hikayesi
yazarın tıbbi sezgisel okunması
sezgisel boyama
rapor
çakraların kullanımı
rehberlerle çalışmak
tıbbi esrar

ilaçlar.*Ayrıca bkz. belirli ilaçlar*
kişisel çakra sorunu kontrol listesi meditasyonu.
*Ayrıca bakınız*farkındalık meditasyonu
Medyumluk sınıfları aracılığıyla
sezgiye bağlanma
melatonin
menopoz
adet sorunları
cıva dolguları
metabolizma
migren baş ağrıları
6. Çakra ve
örnek olay çalışması, Sheila
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
süt-alkali sendromu
farkındalık meditasyonu
kalıba dökmek
4. Çakra ve
6. Çakra ve
DEHB ve
Kaygı ve depresyon
astım ve
baş ağrısı ve
Lyme hastalığı ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
kaynakları
sinüs sorunları ve
Tiroid fonksiyon bozukluğu ve
ruh hali değişimleri
hareket.*Ayrıca bakınız*egzersiz yapmak
MTHFR (metilen tetrahidrofolat redüktaz)
multipl skleroz (MS)
kalp kası iltihabı
“mistik deneyim”
narsisizm
doğa, içine dalma
mide bulantısı
boyun hizalaması
boyun yaralanmaları
negatif enerji ve insanlar
örnek olay çalışması, “Amy”
bağışıklık sistemi ve
sezgiye bağlanmanın önünde engel olarak
cinsel istismar ve
olumsuz düşünceden
korunmanın yolları
nörolojik bozukluklar

kabuslar
nitratlar

mesleki astım
Omega-3 yağları
kehanet kartları
turuncu renk
ortoreksiya
osteopati
osteopeni
kemik erimesi
İyice düşünmek

tablo.*Görmek*Sezgisel Ruh Boyama
panik atakları
parazitler
“hasta bazlı kök neden ilacı”
sarkaçları
şakayık
perkloratlar
mükemmelliyetcilik
perikardit
Tarım ilacı
epifiz bezi
hipofiz bezleri
direk dansı
polikistik over sendromu (PCOS)
doğum sonrası depresyon
yoksulluk
gebelik
yazarın hikayesi
adet öncesi sendrom (PMS)
probiyotikleri
sedef hastalığı
psişik yetenekler
hakkında bilgi yarışması
artırmak için ipuçları
psikometri
TSSB (travma sonrası stres bozukluğu)
örnek olay çalışması, Jill
için iyileştirme stratejileri
in belirtileri

radyasyon tedavileri
Raynaud hastalığı
rBGH (rekombinant sığır büyüme hormonu)
Kırmızı Kitap,(Jung) kırmızı renk

kırmızı pirinç mayası

Reiki
reddedilme, korku
Resch, Elyse
resveratrol
rol modelleri
kök nedenleri
1. Çakra
2. Çakra
3. Çakra
4. Çakra
5. Çakra
6. Çakra
7. Çakra
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
kök çakra. *Görmek* Çakra, 1. rünler

sakral çakra. *Görmek* Çakra, 2.
Sahasrara. Görmek Çakra, 7.
palmetto'yu gördüm
şizofreni
skleroderma
skolyoz
nöbetler
selenyum
kendini kabul etme
özgüven
3. Çakra ve
5. Çakra ve
kendini sevme
serotonin
cinsel istismar veya saldırı
örnek olay çalışması, Jill
iyileştirme stratejilerinin
duygusal ve fiziksel etkileri
in belirtileri
cinsel işlev bozukluğu
cinsel kimlik
utanç
omuz yaralanmaları
omuz ağrısı
sinüs sorunları
Sjögren sendromu
cilt durumu
1. Çakra ve
otoimmün hastalıklar ve vaka
çalışması, “Amy”
örnek olay çalışması, Caroline

uyumak
DEHB için
adrenal bezler için
diyabet için
bağırsak sağlığı için
bağışıklık sistemi için
uyku alışkanlıkları
uyku sorunları
kaygı ve
kronik yorgunluk sendromu ve
baş ağrıları ve
iltihaplanma ve
kabuslar
sezgiyle bağlantı kurmanın önünde engel
olarak kişisel çakra sorunu kontrol listesi TSSB
ve
sigara içmek
solar pleksus çakrası.*Görmek*Çakra, 3. Ruh
Resmi.*Görmek*Sezgisel Ruh Boyama soya
gıdaları
mağara terapisi
ruhsal uyanış
manevi kriz
*Kırmızı Kitap*ve Jung'un
yazar Spiritualist kiliselerin
manevi rehberleri
manevi temel nedenler.*Görmek*Kök
nedenler spironolakton
steroidler
boyun ve omuzlarda
sertleşme mide ülseri
stres
2. Çakra
5. Çakra ve
kronik yorgunluk sendromu
ve depresyon
doğurganlık ve cinsel işlev bozukluğu
bağırsak sağlığını ve
baş ağrısı ve
kişisel çakra sorunu kontrol listesi
stres giderme
bağışıklık sistemi için
uyku için
madde bağımlılığı.*Görmek*bağımlılık
güneş gözlüğü
takviyeler.*Ayrıca bkz. özel takviyeler*
otoimmün hastalıklar
etiketleri için

Lyme hastalığı için
Uyku için kişisel çakra sorunu
kontrol listesi
Destek ağı
Sutherland, Jean
*Svadhisthana. Görmek*Çakra, 2.
belirtiler
dişler ve 5. Çakra diş
bakımı
diş taşlama
testosteron
üçüncü göz çakrası.*Görmek*Çakra, 6.
boğaz çakrası.*Görmek*Çakra, 5. tiroid
Tiroid uyarıcı hormon (TSH) kulak
çınlamasını desteklemek için duygularınızı
ifade etmek
bademcik iltihabı
toksinler.*Ayrıca bakınız*kalıba dökmek
3. Çakra ve
6. Çakra ve
Kaygı ve depresyon
astım ve
detoksifikasyon
iltihaplanma ve
Lyme hastalığı ve
geleneksel Çin tıbbı (TCM) trans
durumları
transseksüel
travma.*Ayrıca bakınız*TSSB
5. Çakra ve
6. Çakra ve
7. Çakra
sezgiyle bağlantı kurmanın önünde engel olarak
Tribole, Evelyn
triptofan
Türkiye
on iki adımlı programlar
Tylenol
ülserler
aşılar
vagus siniri
Kediotu kökü
van der Kolk, Bessel
varisli damarlar
vejetaryen (bitki bazlı) beslenme

Mor rengi
virüsler.*Ayrıca bkz. belirli virüsler*
*Vishuddha. Görmek*Çakra, 5. görme
sorunları
bulanık/bozulmuş görüş
görselleştirmeleri
1. Çakra
2. Çakra
3. Çakra
4. Çakra
5. Çakra
6. Çakra
7. Çakra
A vitamini
C vitamini
D vitamini
K vitamini
vitiligo
güvenlik açığı
Su filtrasyonu
kilo almak
kilo sorunları
kilo kaybı
tartı
ağırlık terazileri
beyaz gürültü
endişe verici
Yazılı Diyalog.*Ayrıca bakınız*Sezgisel Yazma İstemleri
sarı renk
yoga
çinko

ÇAKRA GRAFİĞİ ÇALIŞMA SAYFASI	
Duygusal	**Fiziksel**
7. ÇAKRA	**7. ÇAKRA**
(Taç) Yaşamın amacı, ruhla ilişki	Hayatı tehdit eden hastalıklar, kronik hastalıklar, beyin, sinir sistemi, bedene ve ruha genel bakış
6. ÇAKRA	**6. ÇAKRA**
(Üçüncü göz) Sezgi, psişik yetenek, dünyayı algılama ve yargılama yeteneği, ahlak, esneklik, kendini kaybedecek kadar değişmeden topluma uyum sağlama ve değişebilme yeteneği, ruh hali, akıl hastalığı	Baş ağrıları dahil migren; vizyon ve işitme sorunları; küf, kimyasallara karşı hassasiyet, kokular ve diğer toksinler; beyin tümörü; felç; nörolojik hastalıklar veya yaralanma
5. ÇAKRA	**5. ÇAKRA**
(Boğaz) Kendini ifade etme – çok fazla ya da yetersiz, irade ve kararlılık, bir şeyleri gerçekleştirmek vs. olmasını beklemek, iletişim özgünlük, aktivizm, yargılama ve eleştiri	Tiroid sorunları, diş sorunlar, diş gıcırdatma, asit reflü, boyun hizalama veya yaralanma, rotator manşet yaralanmaları, bademcik iltihabı, kronik boğaz ağrısı
4. ÇAKRA	**4. ÇAKRA**
(Kalp) Duyguları ifade etme - çok fazla ya da yetersiz, sevgi, yakınlık, bakım, keder, ebeveynlik - helikopter ya da ihmal, yardım almak ya da vermek, empati kurmak, duyarlılık, kendine karşı başkalarına karşı — sınırlar, karşılıklı bağımlılık	Kalp hastalığı, kan basınç, bu bölgelerden herhangi birinde kanser, astım, KOAH, akciğerler, göğüsler, zatürre, bronşit
3. ÇAKRA	**3. ÇAKRA**
(Solar pleksus) Yeme bozuklukları, beden imajı, özsaygının yeterli olmaması veya narsisizm, Kendinize ve başkalarına karşı sorumluluk, kişisel bakım, Mükemmeliyetçilik, eleştiriyi kaldırabilme yeteneği, gurur	Bağırsak ve bağırsak sorunları, bakteriyel dengesizlik, gıda intoleransı, ülser, karaciğer hastalığı, bağımlılık, adrenaller, ağırlık endişeler, diyabet
2. ÇAKRA	**2. ÇAKRA**

ÇAKRA GRAFİĞİ ÇALIŞMA SAYFASI			
(Sakral) Dişil/eril enerji dengesi, istismar travması, yaratıcılık, kariyer ve iş vs. kişisel zaman, yakınlık, cinsel kimlik de dahil olmak üzere cinsellik		Doğurganlık, PMS, endometriozis, miyom, polikistik over sendromu, idrar sorunlar, hormon dengesizlik, menopoz, cinsel işlev bozukluğu, sırt ağrısı	
1. ÇAKRA		**1. ÇAKRA**	
(Kök) Aile sorunları ve aile geçmişi, güven, emniyet, temel ihtiyaçlar, bakıcı, destek sistemleri ve aidiyet, sağlıklı sınırlar		Kan hastalıkları; otoimmün bozukluklar; Bağışıklık yetersizliği; AIDS; kemikler, eklemler ve kaslar; deri; genel iltihaplanma; varis damarlar; siyatik	

“Kendi tıbbi sezginiz olma yeteneğine sahipsiniz ve Katie Beecher'ın kitabı*İçten İyileşme*tam ihtiyacınız olan türden adım adım bir kılavuzdur. Kendi sezginizi nasıl açacağınıza ve odaklanacağınız enerji merkezlerini nasıl belirleyeceğinize dair açık talimatlarla, çakralarınızın engellerini kaldırmanız ve bütün, sağlıklı benliğinize doğru yürümeniz için bir yol haritası sunuyor.**Fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığınızı kendi ellerinize alıp iyileşmeye başlamaya hazırsanız bu beklediğiniz kitap!**”

— Dana Childs, sezgisel, enerji şifacısı, konuşmacı ve ortak yazar*Çakralar, Yiyecek ve Siz: Sağlık, Şifa ve Uyumluluk için Bireysel Enerji Sisteminize Dokunun*

Ağırlık

“Bir kişisel gelişim kitabının beni bu şekilde yakalamasından bu yana uzun zaman geçti. Katie Beecher'ın bedeni ve zihni anlama konusunda bir yeteneği var. Sezgisel yetenekleri ve öğretileri, enerji sisteminizin hayatınızın tüm alanlarını nasıl etkileyebileceğine dair gerçek bir sahne arkası görünümü sağlar. Siz veya sevdiğiniz biri kronik bir durumla mücadele ediyorsa **bu kitap size umut, ilham ve şifa verecek**.”

- Sherianna Boyle, yazarı*Şimdi Duygusal Detoks*

“Bu önemli kitapta Katie Beecher, psikoloji ve tıbbi sezgi alanındaki yeteneklerini birleştirerek bize kendimizi içten dışa iyileştirme konusunda bir ders sunuyor. Bize kronik rahatsızlıkların (fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal) temel nedenlerini ve bunların nasıl ele alınacağını belirlemeye yönelik pratik adımlar öğretiyor. Bu, tekrar tekrar dönülmesi gereken bir kitap.”

— Cynthia Li, MD, bütünleştirici hekim ve çok satan kitapların yazarı*Cesur Yeni İlaç*

“Bütünsel şifa en iyisidir. Bu kişisel gelişim kılavuzu size gerçek yaşam amacınızı bulma, manevi bir kişi olma fırsatı veriyor.

sezgisel veya kendi müşterileriniz için uygulayıcı becerilerinizi geliştirin. Katie, vaka çalışmaları, sanat ve çakraları kullanarak benzersiz sezgisel okuma sürecini vurguluyor ve iyileşme sürecine yardımcı olacak en uygun yöntemler ve beslenme desteği konusunda rehberlik ederek bunları nasıl uyumlu hale getireceğine dair ipuçları veriyor."

— Tim Fraser, Avustralya Bütünsel Şifacılar ve Danışmanlar eski başkanı Derneği, Avustralya Doktor Şifacı Ağı'nın kurucusu

"*İçten İyileşme* fiziksel, duygusal ve ruhsal bilgilerin mükemmel bir karışımıdır. Katie, hastalara sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmeleri için bilgi ve araçlar vererek her düzeyde iyileşmeyi kolaylaştırıyor. Sağlık sorunlarıyla mücadele eden herkes için değerli bir kaynak."

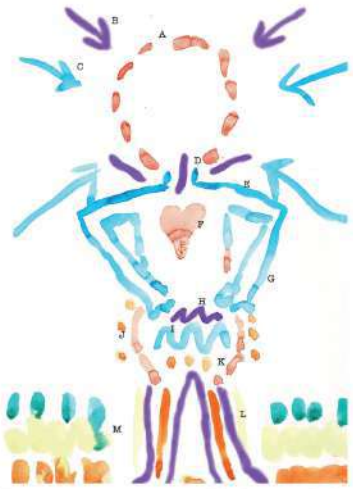
— Jessica Sedita, ND, naturopatik doktor

"*İçten İyileşme* Kendimizle olan en önemli ilişkimizi iyileştirme konusunda inanılmaz derecede değerli bilgiler sunuyor. Katie, adım adım, sistematik bir yaklaşım kullanarak, hem duygusal hem de fiziksel rahatsızlıklarımıza ve bunları nasıl iyileştirebileceğimize yanıt bulmak için içsel bilgeliğimize erişme sürecinde bizi yönlendiriyor. Hem bir danışman hem de tıbbi bir sezgisel olarak onun bilgeliği ve uzmanlığı, bunu tekrar tekrar başvuracağınız değerli bir kaynak haline getiriyor. Zihnin, bedenin ve ruhun karmaşık boyutlarını bu kadar derinlemesine ve yine de anlaşılır bir şekilde ele alan şifa üzerine bir kitap sıklıkla görülmez. Onun netliği, kendi hedefinize ulaşmanıza yardımcı olabilir ve bu özel bir hediyedir.

— Kris Ferraro, şifacı, koç ve Amazon'un çok satan kitaplarının yazarı *Enerji Şifası* Ve *Tezahür eden*

YAZAR HAKKINDA

Katie Beecher, MS, LPC, otuz yılı aşkın deneyime sahip tıbbi ve duygusal bir sezgiseldir. Gwyneth Paltrow'un Goop'unda, Kourtney Kardashian'ın web sitesi Poosh'ta ve Miranda Kerr'in KORA Organics Blog'unda yer alıyor. Müşterileriyle benzersiz bir çalışma yöntemi var: Müşterilerini görmeden, onlarla konuşmadan veya bir fotoğrafa bakmadan önce, yalnızca adlarını ve yaşlarını kullanarak ayrıntılı, kişiselleştirilmiş, fiziksel, duygusal ve ruhsal bir rapor ve sembolik tablo oluşturuyor.*İçten İyileşme: Sağlıklı Yaşam İçin Sezgisel Bir Kılavuz*Katie'nin ilk kitabı. Web sitesi www.katiebeecher.com'dur. Veya e-posta güncellemelerine kaydolun Burada.



PAINTING THREE

A. Red in the head (the 7th chakra) symbolizes anxiety for this person regarding health concerns and the future but the dotted lines indicate openness to spirit.
B. Spirit sending in healing energy and positivity.
C. Blue arrows indicate this person is sensitive, empathic, and picking up energy from others around them. This energy may be invasive and they may have trouble setting boundaries.
D. The 5th chakra is about expression and this person struggles with that. The purple indicates that anxiety is not necessary and that they need to listen to their intuition to guide them. The lines extending out mean that expressing themselves will create more intuitive connections.
E. The wide shoulders mean stress, "the weight of the world on their shoulders." In this case blue is an indication that they feel that they need to take care of the many people who depend on them.
F. A red heart is a sign of passion as well as anger for this person.
G. The hands on the hips is a sign of defiance, symbolically expressing that this person has had enough of being underappreciated.
H. A signal to listen to their intuition and gut feelings.
I. Blue in the gut often means that the person is picking up their own and other people's feelings here. Gut-related symptoms are signals to tune into their feelings, then ask if they belong to them or if they are picking the feelings up from someone else.
J. Red around the hips is often a sign of trauma related to the 2nd chakra, such as sexual abuse or assault. It can also be a sign of a medical issue or pain here such as miscarriage, hip pain, or disorders related to the reproductive organs. The fact that not only is the hip area red but also that red dots surround the area means that both trauma and health issues are present.
K. Red dots in the 1st chakra signal that the person's childhood and early life were difficult.
L. This person is moving forward as an intuitive, generous, spiritual teacher (yellow), fueled by spirit (purple) and courage (orange).
M. Grounding and being present will help bring about courage, inspiration to be a spiritual teacher, and growth and new life (green).

PAINTING FOUR

A. A significant factor in this person's life is the energy and emotions they pick up from other people (blue) but they have the courage (orange) to set appropriate boundaries and take care of themselves.
B. The top part of this person is green, showing that they have actively been working on growth and building a new life. Their arms are reaching up, signaling surrender.
C. Red in the forehead is often a symbol of anxiety.
D. This person is reaching for authenticity, creativity, and their own style, symbolized by magenta.
E. Magenta in the throat means that the person doesn't have to worry about trying to be someone else or hide their true self.
F. Four purple arrows indicate that spirit is sending in a great deal of intuitive guidance.
G. To be a spiritual teacher and come from a place of joy (yellow), this person needs to listen to their gut instincts.
H, I. Listening will create more authenticity and creativity as well as more energy to be a spiritual teacher.
J. Three red dots symbolizing dysfunction and difficulty in early life.
K. This person is showing courage moving forward, fueled by authenticity and listening to spirit and intuition.
L. Mother Earth is sending strength and inspiration to help this person be a generous spiritual teacher.
M. Grounding and being present will create more courage and inspire creativity.

Bu St. Martin's Press e-kitabını
satın aldığınız için teşekkür ederiz.

Özel teklifler, bonus içerikler ve yeni çıkanlar ve diğer harika kitaplar hakkında bilgi almak için, bültenlerimize kaydolun.

Sign Up

Veya bizi şu adresten çevrimiçi ziyaret edin:

us.macmillan.com/newslettersignup

Yazarla ilgili e-posta güncellemeleri için tıklayınBurada.

Bu kitaptaki bilgiler okuyucunun kendi doktorunun veya başka bir tıp uzmanının tavsiyelerinin yerine geçmeyi amaçlamaz. Özellikle mevcut tıbbi rahatsızlıklarınız varsa, aldığınız herhangi bir ilaca başlamadan, durdurulmadan veya dozunu değiştirmeden önce, sağlıkla ilgili konularda bir tıp uzmanına danışmalısınız. Bireysel okuyucular kendi sağlık bakım kararlarından yalnızca sorumludurlar. Yazar ve yayıncı, bireylerin bu kitapta yer alan bilgilerden dolayı doğrudan veya dolaylı olarak deneyimlediklerini iddia edebilecekleri herhangi bir olumsuz etkinin sorumluluğunu kabul etmez.

İlk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde St. Martin's Publishing Group'un bir baskısı olan St. Martin's Essentials tarafından yayınlandı.

İÇTEN İYİLEŞME: SEZGİSEL SAĞLIK İÇİN BİR REHBER. Telif Hakkı © 2022, Katie'ye aittir. Beecher. Her hakkı saklıdır. Bilgi için St. Martin's Publishing Group, 120 Broadway, New York, NY 10271 adresini ziyaret edin.

www.stmartins.com

Kapak tasarımı Jordan Wannemacher'a ait

Kapak degrade deseni © Margarita Lyr/iStock/Getty Images

Kongre Kütüphanesi basılı baskıyı şu şekilde kataloglad:

İsimler: Beecher, Katie, yazar.
Başlık: İçten şifa: sezgisel sağlıklı yaşam için bir rehber / Katie Beecher, MS, LPC.
Açıklama: Birinci Basım. | New York, NY: St. Martin'in Esasları, [2022] | İçerir bibliyografik referanslar ve indeks.
Tanımlayıcılar: LCCN 2021047612 | ISBN 9781250780249 (ciltli) | ISBN 9781250780256 (e-kitap)
Konular: LCSH: Kendini Gerçekleştirme (Psikoloji) | Zihin ve beden. | Maneviyat.
Sınıflandırma: LCC BF637.S4 B4254 2022 | DDC 158—dc23
LC kaydı şu adreste mevcuttur:https://lccn.loc.gov/2021047612

eISBN 9781250780256

E-kitaplarımız tanıtım, eğitim veya iş amaçlı kullanım için toplu olarak satın alınabilir. Lütfen 1-800-221-7945, dahili 5442 numaralı telefondan veya şu adrese e-posta göndererek Macmillan Kurumsal ve Premium Satış Departmanı ile iletişime geçin.MacmillanSpecialMarkets@macmillan.com.

Birinci Basım: 2022

İÇİNDEKİLER

Baş sayfa
Telif Hakkı Uyarısı
Adanmışlık
giriiş

BÖLÜM I

1. Bu Kitap Nasıl Kullanılır?
2. İnandığım
3. Yaşam Amacımı Bulmak
4. Benzersiz, Bireysel Okuma Sürecim **5**. Asla Yalnız Değilsiniz: Sezgiye Bağlanmak **6**. Belirtiler Sezgilerimizden Gelen Sinyallerdir **7**. Bireysel Sorunların ve Güçlü Yönlerin Belirlenmesi
8. Eksiksiz Kişi: 7. Çakrayı Kullanarak Şifa Vermek
9. Sezgisel Görüş, Bilgelik ve Gerçek: 6. Çakrayı Kullanarak İyileşme
10. Sesini Bulmak: 5. Çakrayı Kullanarak Şifa Vermek **11**. "Bu Kadar Hassas Olmayın": 4. Çakrayı Kullanarak Şifa Vermek
12. Benlik Saygısı, Beden İmajı ve Bağırsak Beyni: 3. Çakrayı Kullanarak İyileşme
13. Seks, Güç ve Yaşamın Amacı: 2. Çakrayı Kullanarak Şifa Vermek

14. Güven, Emniyet, Güvenlik ve Aile: 1. Çakrayı Kullanarak Şifa

BÖLÜM II

Şifa Sözlüğü

Sonsöz: Bu Kitap İleriye Dönük Olarak Nasıl Kullanılır?

Teşekkür: Sevgi ve Şükranla

Ek: Web Siteleri, Kaynaklar, İyileşme Terapileri ve Önerilen Ürünler

Notlar

Dizin

Çakra Grafiği Çalışma Sayfası

Övmek

yazar hakkında

Telif hakkı